WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM
منتدى إقرأ الثقافي

خەمۆكی

هۆكارو رێگاكانی چارەسەركردنی



منتدى إقرأ الثقافي
للكتب (كوردي - عربي - فارسي)
www.iqra.ahlamontada.com

دانانی
د- عادل سادق

وەرگێرانی
شیرین عزیز بكر

پێداچوونەوە/ موحسین چینی



دانانی
د- عادل سادق

وەرگێڕانی
د- شیرین عزیز بكر

پێداچوونەوە/ موحسین چینی

خـوێنـەری هێـژا .

وەرگێڕی ئەم كتێبەی بەردەستت ، چەند ڕۆژێك دوای بڵاوبوونەوەی كتێبەكەی بە ڕووداوی ئۆتۆمبێل كۆچی دوایی كرد ...

بۆ ئاسودەیی ڕۆحی ئەو ، وەك سەدەقەیەك كتێبەكە بەخۆرایی بەخشرایە تۆی خوێنەر ..

نەخۆشی

خەمۆکی

هۆکار و ڕێگاکانی چارەسەرکردنی

د. عادل سادق

وەرگێڕانی: د. شیرین عزیز بکر

هەولێر ٢٠١٣

ناوی کتێب : نەخۆشی خەمۆکی
نووسینی: د. عادل سادق
وەرگێڕانی: د. شیرین عزیز بکر
تیراژ: ١٠٠٠ دانە
دیزاین بەرگ: کارزان سەعدی
چاپ: چاپخانەی شەهاب – هەولێر

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان
ژمارەی سپاردنی (٢٦١٣)ی ساڵی ٢٠١٣ی دراوەتێ

بەشی یەکەم
نەخۆشیەکی هەڵخەڵەتێن و مەکربازە

مرۆڤی خەمۆك بەبێ ئەوەی خۆی پێی بزانێ وەکو ئەو کەسەیە کە دەخنکێ، بۆیە پێویستە چاوی مرۆڤێکی دیکە هەبێ چاودێری و تێبینیی بکا.. مرۆڤێکی دیکە کە لەکاتێکی گونجاودا بێت و ئەو خەمۆکە لەخنکان رزگار بکا.. مرۆڤێکی دیکە کە دڵێکی گەورە و هۆشێکی کراوە و هەستێکی زیرەکی هەبێ.. ئەو مرۆڤەی دیکە دەبێ زۆر لەبارەی نەخۆشی خەمۆکی بزانێ، واتە بەچەکی زانست چەکداربێ، بۆ ئەوەی یارمەتی بدا کە زانایانە مەلە بکا و ئەو خەمۆکە لەخنکان قوتار بکا.. گرفتی گەورە ئەوەیە کە خنکاوەکە نازانێ وا دەخنکێ و خەمۆك نازانێ ئەو خەمۆکیەی هەیە.. بگرە نەخۆشی خنکاوی خەمۆکی لەوانەیە یارمەتیش رەتبکاتەوە و بەرگری بکا، چونکە

تێڕوانینی لەدەستداوەو لەواقیع دابڕاوە، بۆیە وای دەبینێ کە شایانی مردنە، سووتانە بەئاگری خەمۆکی..

لەبەر ئەوە ئەرکی مرۆڤەکەی دیکە گرانە.. قورسە.. خەمۆکیش نەخۆشیەکی هەلخەڵەتێن و مەکربازە.. وردە وردە بۆی دەخشێ بەبێ ئەوەی هەستی پێبکا.. ئەوجا وردە وردە گەمارۆی هۆش و دەروون و سینگ و دڵی نەخۆشەکە دەدا..

لەوانەیە زێدەڕۆییش لەهەلخەڵەتاندن و مەکربازیەکەی بکا و دەمامکێك لەبەر بکا. واتە بەشێوەیەك بێ کە لەوێنەکەیدا هیچ خەمۆکیەکی تێدا دەرنەکەوێ، بەڵکو نیشانەی جەستەیی هەبێ کە نەخۆش واتێبگا نەخۆشیەکی ئەندامیی تووشی جەستەی بووە.. جۆرێکی سەیر لەخەمۆکی هەیە پێی دەگوترێ (خەمۆکیی دەمامککراو). لەوانەیە ئەو زێدەڕۆییەی لەهەلخەڵەتاندن و مەکربازیی هەر بەردەوام بێ و بگاتە ئەو ئاستەی کە کەڵبەکانی لەجەستەی نەخۆش بچەقێنێ، لەهەمان کاتیشدا زەردەخەنەیەکی درێژ لەدەموچاوی دروست بکا،

بەمەش نەخۆشی خەمۆك بۆ خەڵك وا دەردەکەوێ کە هەمیشە دەم بەپێکەنین و خەندەیە و کەس بەخەیاڵیدا نایێ ئەو کەسە تووشی خەمۆکی هاتبێ.. لەوانەیە خەمۆك بەپێکەنینەوەش کۆتایی بەژیانی خۆی بێنێ.. ئەمە جۆرێکی سەیرە لەخەمۆکی پێی دەگوترێ (خەمۆکی دەم بەخەندە).

خەمۆکی زۆر جۆری هەیە.. بۆ ئاسانکردن ناوی ئەو چەند جۆرە دێنین:

١- خەمۆکی کاردانەوە (دەمارگیری).

٢- خەمۆکی بیر (هۆش).

٣- خەمۆکیی تەمەنی بێئومێدی (وەستانی بێنوێژی).

٤- خەمۆکی ئەندامی.

چی لەکەسەکەی دیکە داوا دەکرێ..؟

پێویستە سەرەتاکانی پەیدابوونی خەمۆکیەکە بەباشی بناسێ.. نیشانەکانی کە بەرەو ڕووی نەخۆش دەخشن.. دەستنیشانکردنی زوو.. پاشان نەخۆش بۆ چارەکردن بنێرێ.. خۆیشی بەدوای چارەکردنەکەدا بچێ.. ئەمە مانای وایە زۆر لەوردەکاریەکانی سرووشتی نەخۆشیەکە و

ڕێچکەکەی و ئایندەکەی بزانێ و هەموو شتێك لەبارەی دەرمانەکانی دژەخەمۆکی بزانێ: چۆن کار دەکەن.. بڕە گونجاوەکانیان.. ماوەی چارەسەریەکە.. کارە لابەلاییەکانیان.. سەربارەکانیان ئەگەر هەبن.. ئەوجا – لەهەمووان گرنگتر – چۆن نەخۆشەکەمان بپارێزین لەدووبارە گەڕانەوەی نەخۆشیەکە بۆی...

لەسەرەتادا دوو ژمارە دێنمەوە بۆ ئەوەی بزانین بابەتەکە چەندە گرنگە:

لە (٥٪)ی خەڵك تووشی خەمۆکی دەبن. ئەوەش ڕێژەیەکی بێگومان بەرز و ترسناکە، بەتایبەتی ئەگەر بزانین کە (١٥٪)ی نەخۆشە خەمۆکەکان خۆیان دەکوژن.. وە (٧٠٪)ی بارەکانی خۆکوشتنیش کە ڕوودەدەن هۆکارەکەی خەمۆکیە..

کەوابێ شتێکی گاڵتە نیە.. ناشبێ لەبایەخی نەخۆشی خەمۆکی کەم بکەینەوە.. ئەو نەخۆشیە پێویستی بەچاودێری هەیە لەلایەن ئەوانەی لەدەورووپشتی نەخۆشەکەوەن..

سەرەتاكانی خەمۆكی چین؟ نیشانە هۆشدارییەكانی چین؟ چۆن دیمەنە بەراییەكانی گەڕانەوەی نەخۆشیەكە دەناسینەوە؟

نەخۆشیەكە، دەستپێكردن و سەرەتای جۆراوجۆر و جیاوازی هەیە.. لەوانەیە نەخۆش بەئاشكرا گلەیی بكا و لەسەرەتاوە دەربكەوێ كە خەمۆكیی هەیە.. خەمبار.. بێئومێد.. رەنگە بەدوای چارەسەریشدا بگەڕێ.. لەباری دیكەدا نەخۆشیەكە بۆی دەخشێ بەبێ ئەوەی نەخۆش هەستی پێبكا و ئەوانەش كە لەدەوروپشتیدان پێی نازانن... نەخۆش دەست دەكا بە لەدەستدانی مكوڕی لەسەر ژیان.. بایەخدانی كەمدەبێتەوە.. خاووخلیچك دەبێ.. هەست بەهیچ خۆشیەك ناكا یان بەتەواوی هەستی كزدەبێ.. وەك ئەوەی شتێك لەناخیدا مردبێ یان ژیان لەدەوروپشتیدا نەمابێ یان هەر بەخۆی مردبێ...

نەخۆش باری دەروونی تێکدەچێ و لەبەرەبەیانانـدا واگـا دێ، یـان زووتـریش، ئـەویش دوای نووسـتنێکی پچڕپـچڕی بـێ حەسـانەوە، لـەکاتی واگاهاتنیـشیدا لەخراپترین باردا دەبێ.. لەو ساتانەدا رەشترین بیرۆکـە و ترسناکترین وەسوەسـەی بـۆ دێ. بـەڵام لـەکۆتایی رۆژدا هەست بەکەمـە باشبوونێکی رێژەیی دەکا.. واتـە بـاری نەخۆشەکە بەیانیان خراپترە.. هیوا دەخوازێ شەو دابـێ بۆ ئەوەی بەرەو خەوتن رابکا..

لەدەسـتدانی حەزچوونەخواردن لەنیشانە دیارەکـانی خـەمۆکیی بیروهۆشـە، کـە لەدوایـیدا کێـشی بـەخێرایی دادەبـەزێ.. هـەروەها حـەزی سێکسکردنیـشی نـامێنێ، وەکو چۆن هەموو پەرۆشیەکی بۆ ژیان لەدەست دەدا..

نەخۆشـی خـەمۆك (خـەمك) هەسـت بـەجۆرە ئازارێـك دەکا کە خودی خۆی ناتوانێ وەسـفی بکـا.. ئازارێـك کـە لەناخەوە لێکوپێکی دەکاتەوە.. هەستکردن بەبێهیوایی و گوناهبـاری.. هـەروەها رقـی لـەخۆی دەبێتـەوە و خـۆی بەکەم دەزانێ.. هەست بەگوناح و شەرمەزاریەك دەکا کـە

بەسەر خانەوادەکەی خۆی هێناوە.. وامەست دەکا دڵی لەلێدان دەکەوێ یان هۆشی توانای نامێنێ.. ئەو نیشانانەی دوایی وا پێشان دەدەن کە نەخۆشیەکەی گەیشتۆتە لووتکە. لێرەشەوە دەبێ زۆر ئاگاداربین، چونکە لەهەر چرکەیەدا لەوانەیە نەخۆش کۆتایی بەژیانی خۆی بێنێ..

ئەو نیشانانە چین کە پیشانی دەدەن نەخۆشەکەمان بەتەمایە خۆی بکوژێ؟

- هەستکردنێکی زۆر بەنائومێدی..
- کاتێك کە بەڕاشکاوی بڵێ حەز دەکا بمرێ..
- کاتێك کە خۆی پێمان دەڵێ بیرۆکەی کۆتایی هێنان بەژیان لەمێشکیدا دەخولێتەوە..
- هەستکردن بەگوناهباری..
- بیرۆکەکانی نەمان، واتە کاتێك کە دەڵێ دڵی کار ناکا یان گەدەی لەکار وەستاوە..
- ئازارەکانی جەستە و بیرکردنەوە لەبوونی نەخۆشیی جەستەیی، واتە کاتێك کە دەڵێ تووشی نەخۆشیەکی پیس و کوشندە هاتووە.. لەوانەیە نەخۆشەکە هەڵمانخەڵەتێنێ و دەم بەخەندە دەربکەوێ.. بەڵام لەچرکەیەکدا خۆی دەکوژێ کە ئاگامان لێی نیە.. نەخۆشی تووشبوو بەخەمۆکی هەڕەشەی خۆکوشتن

ناکا.. هەوڵی ئەوە نادا کەس بۆخۆی رابکێشێ یان بیانترسێنێ.. واتە ئەو هەڕەشەکردن بەخۆکوشتن بەکار ناهێنێ بۆ جێبەجێکردنی داواکاریەکانی و ململانێ لەگەڵ کەسانی دیکە ناکا...

نەخۆشی خەمۆك خۆی باش ئامادە دەکا بۆ خۆکوشتن و هەوڵ دەدا سەرکەوتووترین رێگە بگرێتە بەر بۆ ئەوەی کەس بەهانایەوە نەیێ رزگاری بکا.. ترسناکترین رێگەش کە نیشانەی توندیی خەمۆکیەکەیەتی و بەڕاستی دەیەوێ کۆتایی بەژیانی خۆی بێنێ ئەوەیە کە خۆی بسووتێنێ یان گوللەیەك لەسەری خۆی بدا.. ئاسانترین رێگەش ئەوەیە کە ئەو دانانە (حەب) قووتبدا کە بۆ چارەکردن بەکاریان دێنێ یان غاز بەکار بێنێ، بەتایبەتیش کە بەتەنیا دەبێ..

لەوانەیە لەهەر چرکەیەکدا و بەبێ ئامادەکاریی پێشوەخت خۆی بکوژێ، ئەگەر هەستی کرد کە خەمۆکیەکی توند خەریکە دەیخنکێنێ.. تەمەن گەورەکان پتر خۆیان دەکوژن.. خەمۆکیش لەتەمەنی

گەورەدا لەوانەیە لەسەر شێوەی وەسوەسە و ترسێك دەربكەوێ كە هیچ پاساوێكی نیە.. ژنان بەڕێژەیەكی بەرزتر تووشی خەمۆكی دەبن..

ئەگەر هەستمان كرد كە نەخۆشەكەمان بیرۆكەی خۆكوشتنی لەمێشكدا دەجولێ، دەبێ یەكسەر بەپزیشكەكەی رابگەیەنین، چونكە نەخۆشەكە لەوانەیە ئەو بیرۆكانەی لەپزیشكەكەی بشارێتەوە.. چارەسەریی نموونەیی لەو بارانەدا ئەوەیە كە لەنەخۆشخانە بخەوێنرێ بۆ ئەوەی هەموو كات چاودێری بكرێ و چارەسەری بنبڕی بدرێتێ كە بەزۆری بریتیە لەچەند دانیشتنێكی كارەبا لێدان لەگەڵ بەكارهێنانی دەرمانەكانی دژە خەمۆكی..

چارەسەریەكە ئاسانە.. بەڵام لەچارەسەری گرنگتر ئەوەیە كە بەڕاستی بزانین چ لەناو مێشكی دا دەخولێتەوە و مەرامەكانی چین.. رزگاركردنی كەسێكی خەمۆك لەخۆكوشتن پێویستی بەمرۆڤێكی دڵسۆز هەیە كە

خۆشی بویّ و لەتەنیشتیەوە بیّ، چاودێریی بکا و ئاگای لێبیّ و هەست بەئازارەکانی بکا..

ئەگەر نەخۆشەکە لەخۆکوشتن رزگار کرا ئەمە مانای ئەوە نیە کە بەتەواوی مەترسیەکەی نەماوە.. چونکە جارێکی دیکە و لەماوەی (٢٤) کاتژمێر دوای هەوڵی خۆکوشتنی یەکەم، لەوانەیە هەوڵەکە دووبارە بکاتەوە.. نزیکەی (٨٠٪)یان هەوڵ دەدەن جارێکی دیکە خۆیان بکوژن. وردە وردە ئەو رێژەیە کەم دەبێتەوە بەتایبەتی لەگەڵ چارەکردنەکەدا، بەڵام ئەگەرەکە هەر دەمێنێ تا ئەو کاتەی نەخۆشەکە بەتەواوی چاك دەبێتەوە. لەوانەیە نەخۆشەکە هەموو شتێك لەسەر خۆکوشتنەکەی لەبیر بکا و رەنگە لێی پەشیمان بێتەوە. ئەوەش وای لێدەکا هەست بەگوناهباری بکا بەرامبەر خانەوادەکەی چونکە بووەتە هۆی بێزار و ماندووکردنیان.. لەوانەشە سەرلێشێواو دەرکەویّ و نەزانیّ بۆچی هەوڵی خۆکوشتنی داوە.. هەندێك جاریش دەڵیّ هیچ رێگەیەکی بۆ رزگاربوون دەست نەکەوتووە بێجگە لەرێگەچارەی مردن و

ئازارەکانی زۆر لەوە پتر بووە کە بتوانێ بەرگەیان بگرێ..

کەس خۆی ناکوژێ تەنیا ئەوە نەبێ کە خەمۆکیەکەی گەیشتۆتە لوتکە و بینینی بۆ ژیان نەماوە و لەواقیع جودا بۆتەوە..

بوونی هەوڵێکی پێشتر بۆ خۆکوشتن لەمێژووی ژیانی نەخۆشەکە وادەکا مەترسیەکە هەر مابێ ئەگەر جارێکی دیکە تووشی خەمۆکی هاتەوە.. هەروەها مردنی یەکێك لەئەندامانی خێزانەکەی بەخۆکوشتن، ترس و دڵەڕاوکێمان پتر دەکا نەبادا نەخۆشەکە هەوڵی خۆکوشتن بدا ئەگەر خەمۆکیەکەی زۆرتر بوو..

وەکو گوتم، ئەو نەخۆشە خەمۆکەی کە بیر لەخۆکوشتن دەکاتەوە دەبێ گەیشتبێتە قۆناغێك کە هەموو ڕێگەکان لەپێشی داخرابن و هیچ هیوایەکی بەژیان نەمابێ.. هەر بێئومێدی و ئازار و هەستکردن بەگوناهباری و خەوزڕان و ئێشێکی کە هەیەتی لەسەر سینەی وەستاوە و توند دەیگوشێ و دەورووپشتیشی

هەموو تاریکیە.. بۆیە مردن تاکە ڕێگایە کە لەو هەموو مەینەتیە دەیحەسێنێتەوە. لەبەر ئەوە بیری لێدەکاتەوەو پلانی بۆ دادەڕێژێ و لەهەر چرکەیەکدا جێبەجێی دەکا..

نەخۆشی تووشبوو بەخەمۆکیی جۆری کاردانەوەیی هەرگیز بیر لەخۆکوشتن ناکاتەوە.. بەڵکو بۆ چارەسەری دەگەڕێ تا لەو خەمەی رزگاری بێ... ئەو بینینێکی هەیە بەرامبەر نەخۆشیەکەی و لەواقیع دانەبڕاوە و هیچ نیشانەیەکی جەستەیی نیە.. تەنیا هەست بەتەنگی و بێزاری دەکا و خەم دەخوا. بەزۆریش هۆکارێکی زانراوی هەیە بۆ ئەو خەمەی، وەك: فشارێکی توند یان بەردەوامی ژیان یان شکستهێنانێك لەکار یان خوێندن یان پەیوەندی کۆمەلأیەتی.. هەر ڕووداوێك یان کۆمەڵە ڕووداوێك لەو ڕووداوانەی کە مرۆڤ تووشی خەمۆکی دەکەن...

ئەمە مانای وایە کاتێك کە بارودۆخەکەی بەرەو باشتر دەگۆڕێ وەکو ئەو خۆی دەیەوێ، ئەوا خەمۆکیەکەی نامێنێ.. مەگەر زۆر توند بێ، ئەوکاتە پێویست بەدەرمان و چارەسەری دەکا..

خەمۆکیی تەمەنی نائومێدی:

هەرچی خەمۆکیی تەمەنی نائومێدیە (سن الیاس) ئەوا زۆر بەخەمۆکیی هزروهۆش دەچێ، بەڵام بۆ یەکەمجار لەژیانی دوای تەمەنی پەنجا ساڵی تووشی کەسەکە دەبێ. ئەویش لەژنان زۆرترە بەرێژەی (٨ بۆ ١) . واتە بەرامبەر هەر هەشت ژن لەوانەی تووشی خەمۆکیی تەمەنی نائومێدی دەبن، تەنیا یەك پیاو تووش دێ. بەڵام لەخەمۆکیی بیروهۆشدا (٣ بۆ ٢)ە، ئەویش هەر لەبەرژەوەندی پیاوانە چونکە ئافرەتان زۆرتر تووشی خەمۆکی دێن. لەوانەیە تووشی خەمۆکیەکی لەجۆری دیکە بێن پێش دەستپێکردنی خولی مانگانەیان کە تێیدا هەست بەخەم و بێهیوایی و بێزاری و خاووخلیچکی دەکەن و لەوانەیە زوو تووڕەبن و هەڵبچن یان خەویان بزڕێ و سەریان بێشێ.. ئەوانە هەمووی پێش چەند رۆژێکی کەم لەخوێنهاتنی مانگانە... هەر دوای هاتنی

چەند دڵۆپە خوێنێك یان دوای سێ چوار ڕۆژ لەدەستپێکردنی خولەکە، بەتەواوی دەحەسێتەوە.

پێویستە مێردەکەی بەتەواوی ئەو زانیاریانە بزانێ و سرووشتی باری هاوسەرەکەی پێش خولی مانگانە بناسێ، بۆ ئەوەی بتوانێ یارمەتی بدا بەهێمنی دەرباز بێ لەو تەنگژە کاتیەی کە هەموو مانگێك دووبارە دەبێتەوە. کێشەی زۆری خێزانداری لەو ماوەیەدا روو دەدەن کە رەنگە بگاتە هۆی جیابوونەوەش.

ئافرەت دوورنیە لەکاتی دووگیانی یان دوای منداڵبوونیش تووشی خەمۆکی بێ. خەمۆکیی دوای منداڵبوون لەوانەیە توند و بەئازار بێ و ئافرەتەکە بەتەواوی بشلەژێنێ و تووشی خەمی بکا و بگریێ و لەوانەیە بیر لەوەش بکاتەوە کە کۆتایی بەژیانی بێنێ. لەوانەشە تووشی هورێنە و هاروهاجی بێ، کە ئەمە بارێکی تیژی تێکچوونی بیروهۆشیە..

لەوانەیە خەمۆکیی هزروهۆش تەنیا جارێك لەژیاندا تووشی مرۆڤ بێ. لەوانەشە هەر لەگەڵی بمێنێتەوە و ناوە

ناوه بیگریّ. دوور نیه مرۆڤ لەژیانیدا تەنیا دووجار تووشی بیّ کە ماوەی نێوانیان دە ساڵ یان پتریش بیّ.. یان هەر ساڵێك یان دوو ساڵ جارێك بیگریّ. لەوانەشە نۆره خەمۆکیەکە لەکاتی دیاریکراو و نەگۆڕ هەموو ساڵێك لەسەرەتای بەهاران یان هاوینان یان سەرەتای پاییز و زستانان تووشی بیّ، بەڵام بەزۆری نۆره خەمۆکیەکان پەیوەندیان بەبەهارانەوە هەیە و ئەو پەیوەندیەش نازانریّ چۆنە.

لەوانەیە خەمۆکی بەهۆکاری ئەندامیەوە پەیدا بیّ، ئەویش لەئەنجامی نەخۆشیەکی جەستەییەوە. لێرەدا پێی دەگوتریّ خەمۆکیی ئەندامی organic depression. لەهۆکارە گرنگەکانی: تێکچوونی کاری کوێرەگلاندەکانە، لەسەرووی هەموشیانەوە گلاندی قۆرتەمل یان پێشەوەی (تایرۆید). کاتێك دەردانی ئەو گلاندە بۆ هۆرمۆنی (تایرۆکسین) هێواش دەبێتەوە، ئافرەت تووشی خاوخلیچکی و شلی و هێواشی بیرکردنەوە و جووڵەکردن دەبیّ و بەخێرایی ماندوو دەبیّ

و کێشی زۆر دەبێ و مووی لەشی دەکەوێ و خولی مانگانەی دەوەستێ، ئەو کاتە ئافرەت هەست بەخەم و پەژارە و نائومێدی و ساردی دەکا.. (٥٠٪)ی ئەوانەی تووشی ئەو نەخۆشیە دەبن (پێی دەگوترێ میکسیدیمیا Myxoedema) کە نیشانەکانی بەخەمۆکی دەست پێدەکا.. بۆیە پێویستە پزیشکی دەروونناس بەباشی پشکنین بۆ ئافرەتی خەمۆك ئەنجام بدا بۆ ئەوەی بزانێ ئەو دەردەی هەیە یان نا..

زۆربوونی چالاکی گلاندەکانی سەرگورچیلەکان suprarenal glands کە هۆرمۆنەکانی (کۆرتیزۆن) دەردەدەن و دەبنە هۆی نەخۆشیەك پێی دەگوترێ (کوشینگ Cushing)، ئەویش دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نیشانەکانی خەمۆکی..

نەخۆشیەکانی کۆئەندامی دەماریش لەوانەیە خەمۆکیان لەگەڵدا پەیدا بێ، وەکو: نەخۆشیەکانی لەرزۆکی و رەقبوونی خوێنبەرەکانی ناو مێشك لەگەورەاندا و گرێیەکانی لووی پێشەوەی مێشك، هەروەها ئەو

نەخۆشانەی تووشی پەرکەمی دەروونی جووڵەکار هاتوون کە لە لووی لاسەرەوە پەیدا دەبێ.

کەمی ڤیتامینەکان و توخمە خۆراکیە سەرەکیەکان لەوانەیە ببنە هۆی خەمۆکی و هەندێك نیشانەی دەمارگیریی دیکەش، وەك ئەوەی لە نەخۆشی (پێلاگرا Pellagra) دا روودەدا.

کەوابێ پشکنینی جەستە زۆر پێویستە لەنەخۆشیی خەمۆکیدا. هەروەها لەهەموو ئەوانەی کە نەخۆشیی دەروونیان هەیە چونکە جەستە و دەروون لێك جودا ناکرێنەوە و هەر یەکەیان کار لەویدیکە دەکا..

پیاوان دوای خانەنشینکردنیان تووشی خەمۆکی دەبن. هەر کەسێك کە خۆشەویستێکی لەدەست دەدا بەهۆی مردنیەوە، تووشی خەمۆکی دەبێ.

خەمۆکی نەخۆشیەکی کیمیاویە چونکە لەئەنجامی نزمبوونەوەی ترشە ئەمینیەکان لەناو هەندێك بەشی مێشکەوە روو دەدا، لەوانە: سیرۆتۆنین، دۆپامین، نۆرئەدرینالین..

کەوابێ تێکچوونێکی چەندیە (لە بڕی مادەکەیە) کە هۆکارەکی تا ئێستا نەزانراوە. واتە نازانرێ بۆ مرۆڤێک تووشی خەمۆکی دەبێ و یەکێکی دیکە تووش نابێ.. هۆکاری بۆماوەیی لەوانەیە رۆڵ بگێڕێ. فشارەکانیش لەوانەیە ببنە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشیەکە. فشارەکان دەبنە هۆی دووبارە سەرهەڵدانەوەشی، بەڵام لەوانەیە بەبێ فشاریش سەرهەڵدانەوە هەر رووبدا..

نەخۆشی مانیا (هەوەس):

پێش ئەوەی نیشانی بدەین پێویستە باسێکی ڕووەکەی دیکەی یان ڕووە بەرامبەرەکەی نەخۆشیی خەمۆکی بکەین یان ئەو ڕووەی کە پێچەوانەیەتی، ئەویش نەخۆشیی هەوەسە (مانیا Mania)یە، کە نەخۆشیەکی بەتەواوی جودایە لەنەخۆشی خەمۆکی، بەلاّم پەیوەندیەکی توندیشی هەیە لەگەڵ خەمۆکیدا. بەنۆرە تووشی نەخۆشەکە دەبێ. جارێك کەسەکە تووشی خەمۆکی و جارێکی دیکە هەمان نەخۆش تووشی نەخۆشیی مانیا (هەوابەرزی) دەبێ. بەم شێوەیە جارێك مانیا و جارێکی دیکە خەمۆکی. یان دووجار هەوەس و جارێك خەمۆکی یان بەپێچەوانەوە. نەخۆش لەنۆرە هەوەسە ڕزگار دەبێ و تووشی خەمۆکی دێ. لەوانەیە ماوەیەکیان لەنێواندا هەبێ کە تێیدا نەخۆش دێتەوە سەر باری سرووشتیی خۆی. لەوانەیە کەسەکە لەژیانیدا یەك

جار تووشی نۆره هەوەس بێ یان چەند جارێك. یان کەسەکە لەژیانیدا یەك جار تووشی خەمۆکی دەبێ یان چەند جارێك نۆره نەخۆشیەکە دەگرێ. یان وەکو روونمان کردەوە نۆره هەوەسەکە لەگەڵ نۆره خەمۆکیەکە جار ناجارێك دێن. وەکو چۆن خەمۆکی گرفتێکە نەخۆش پێیەوە دەناڵێنێ، ئەوهاش هەوەس گرفتێکە، بەڵام کەسوکارەکەی پێیەوە دەناڵێنن نەك نەخۆشەکە خۆی، چونکە نەخۆشەکە هەست بەخۆشیەکی زۆر و دڵڕفێنیەکی بێوێنە و هوابەرزی دەکا و وەکو دەڵێن (جەوی ساف دەبێ) و هەست بەچوستی و هێز و زیندوویێتیەك دەکا کە سنووری بۆ نیە. توانایەکی بێهاوتای جوولە و قسەکردنی دەبێ و خەوی کەم دەبێ و بڕێکی یەکجار زۆر لەخواردن هەڵدەلووشێ. هەرچی ماڵ و سامانی هەیە خەرجی دەکا تا ئەو رادەیەی خۆی و خانەوادەکەی تووشی نەهامەتی دەکا. هەست بەگەورەیی و کۆبوونەوەی بیروڕا و پرۆژەی زۆر دەکا لەناو مێشکیدا. وای بۆ ئەو کەسەش کە رێگری لەو بیروڕایانەی دەکا یان

ڕەتیان دەکاتەوە..! لەوانەیە بگاتە ڕادەی هاروهاجی و دەستدرێژی کردنە سەر خەڵکان یان ڕەفتاری سێکسی ئابڕووبەر و زێدەڕۆیی لەخۆدەرخستن و ڕووکەشی بەشێوەیەکی نەگونجاو...بەڵام ئاکاری سەرەکی ئەو نەخۆشیە بەختیاریەکی زۆرە کە دەگاتە ڕادەی خۆلەبیرکردن و بەزم و سەما و گۆرانی گوتن.. هەموو ڕەفتارەکانی نەخۆش تووشی ئابڕووچوون و شەرم و گرفت و تێکدانی دەکا.. کێشە لەگەڵ دراوسێیان و خەڵکی سەرشەقام و لەشوێنی کارکردن و لەگەڵ پۆلیس.. وە لەبەر ئەوەی نەخۆشیەکە لەسەر شێوەی نۆرەی دووبارەبووەوە دێ، بۆیە پێویستە لەسەر کەسوکاری نیشانەکانی دووبارەگەڕانەوەی نەخۆشیەکە بناسن و بەخێرایی بیبەنەوە لای پزیشك ئەگەر زۆرتر بوو، چونکە ئەگەر بەخێرایی پەرەی سەند ئەوا نەخۆش ناچێتە لای پزیشك و چارەسەریەکانیش فڕێ دەدا..

نیشانە سەرەتاییەکانی نەخۆشیەکە ئەوانەن:

- زۆرگۆتن.

- خەوزڕان.

- کەیفخۆشیەکی زۆر و بەبێ هۆ..

- توورەبوون و هەڵچوون بە بچووکترین هۆکار..

- زێدەڕۆیی لەجلوبەرگ و خۆجوانکردن..

- زۆر چوونە دەرێ و جوولانەوە..

- لەخۆباییبوونێکی زۆر.. زۆری هزر و پڕۆژەکانی کە وادەردەکەوێ راستبن بەڵام ناواقیعین..

- رەفتارە نابەرپرسیارەکانی دەبنە هۆی شەرمەزاری و دەرچوون لەدابونەریتە باوەکان..

- گۆرانی گوتن و سەماکردن لەکاتی گوێ لێبوون لەمۆسیقا..

- دەستبلاوی و زۆر خەرجکردن و کڕینی شتی ناپێویست یان داوانەکراو..

- زۆربوونی چالاکیی سێکسی..

- رەخنەگرتنی توند و کۆمێنتی ناشایستە لەسەر خەڵکانی دیکە (هەرچەندە رەخنەکانیشی راست بن)..لەوانەیە لەوەش پتر لەماوەی چەند کاتژمێرێك یان

چەند رۆژێک تێکبچێ، بۆیە دەبێ بەخێرایی نیشانی پزیشك بدرێ بۆ راستکردنەوەی بارەکەی..

زۆر گرنگە ئەوە روون بکەمەوە: لەکاتێکدا کە نەخۆشەکە لەباری هەڵچووندایە نابێ پتر بوروژێنرێ. نابێ رەخنە لەگۆتنەکانی بگیرێ. دەبێ لەپێشیدا هێمنی بپارێزرێ و هیچ کۆمێنتی لێنەدرێ و جووڵە نەکرێ..

نەخۆشی مانیا (هەوابەرزی) نابینایە و لەواقیع دابڕاوە و بەئاسانی دەوروژێنرێ. لەپێش نەخۆشەکە هێمنی بپارێزە بۆ ئەوەی بتوانی نیشانی پزیشکێکی بدەی یان بۆ نەخۆشخانە بیگوازیەوە. تێکەولێکەکردن لەگەڵ نەخۆشی مانیا زۆر زەحمەتە و کۆنترۆڵکردنی نیمچە ئاستەمە.

ئێستا با بگەڕێینەوە بۆ نەخۆشی خەمۆکی بۆ ئەوەی لەچارەکردنەکەی بدوێین:

لەبەر ئەوەی خەمۆکی لەسەرەتادا نەخۆشیەکی کیمیاویە، بۆیە بەبێ دەرمان چارە ناکرێ. چارەکردنی

بــەدەرمان بەپلــەی یەکــەم دێ، ئــەوجا دوای ئــەوە چارەکردنی دەروونی و ژینگەیی..

دەرمانـەکانی خـەمۆکی زۆر و هەمـەجۆرن و نەخۆشـی خــەمۆك زۆر ئــازار دەکێـشێ و دەردەســەری پتریــش دەبینێ، بەڵام بەختەوەرترە چونکە نەخۆشیی خـەمۆکی بەتــەواوی چــاك دەبێتــەوە. پــێش ئــەوەی بــچمە نــاو وردەکاریەکانی چارەکردن پێویستە جەخت لەسەر ئەوە بکەمەوە کە مەترسیدارترین قۆناغی خەمۆکی ئەوەیە کـە نەخۆش تێیدا بیر لەخۆکوشتن و کۆتـایی هێنـان بـەژیانی دەکاتــەوە. لــەو بــارەدا دەبــێ کەســوکاری یەکــسەر بەپزیشکەکەی رابگەیەنن. پزیشکیش لـەم بـارەدا هـەموو ئامادەباشیە پێویستەکان دەکا بۆ پاراسـتنی نەخۆشـەکە لـەخۆی. باشــترین چارەســەریی نموونــەیی لــەم بـارەدا دانیــشتنە کارەبابیەکانــە کــە لــەناو نەخۆشـخانە یــان لەدەرەوەی نەخۆشخانەشدا ئەنجام دەدرێن.

هەڵبژاردنی چارەسەریەکی دیاریکراو لەلایەن پزیشکەوە دەوەستێتە سەر چەند هۆکارێك:

١- جـــۆری خەمۆکیەکــــە، کاردانەوەییـــە یـــان مزرومۆشی..؟

٢- پلـــەی دڵـــەڕاوکێ و گرژیەکـــەی کـــە لەگـــەڵ خەمۆکیەکەدان..

٣- جاری یەکەمە یان نۆرەی دیکەی پێشتر تووش هاتووە..

٤- هەبوونی نۆرە مانیا پێشتر بۆ جارێك یان پتر..

٥- هـەبوونی مێـژوویێك لەخانەوادەکـەی: واتـە یـەکێك لەئەندامانی خێزانەکەی پێشتر تووشی ئەو دەردە هاتووە یان نا..

٦- جۆری ئەو چارەسـەریەی کـە نەخۆشـەکە پێـشتر پێی باشتر بووە..

٧- جۆری ئەو چارەسەریەی کە خزمێکی نەخۆشەکە پێی چاك بۆتەوە کە تووشی هەمان نەخۆشی بووە..

٨- هەبوونی نیشانەی دیکە لەمزرومۆشی نەخۆشەکە لەگەڵ نۆرە خەمۆکیەکە..

کەوایە بارەکە پێویستیی بەزۆرتر لەپرسیاری ورد هەیە بۆ ئەوەی پزیشك بڕیار لەسەر ئەو دەرمانە بدا کە بۆ چارەکردن دەستی پێبکا.. هەڵبژاردنی دەرمانێکی گونجاو هەر ئەوها رەمەکی نیە، بەڵکو دەبێ خۆی بۆ ئامادە بکرێ. پێش ئەوەی پزیشك دەست بداتە قەڵەم بۆ نووسینی دەرمانێك بۆ خەمۆکی، پێویستە قسە لەگەڵ نەخۆش و کەسوکارەکەی بکا لەسەر هەندێك لەئاکارەکانی دەرمانە دژە خەمۆکیەکان:

یەکەم: هەر دەرمانێکی دژەخەمۆکی کاریگەری نابێ پێش ئەوەی دوو حەفتە بەسەر بەکارهێنانیدا بڕوا. واتە لەسەرەتادا نابێ پێشبینی هیچ باشبوونێکی بۆ بکەی.

دووەم: تاکە کاریگەریەکی ئەرێنی کە لەسەرەتاوە دەردەکەوێ ئەوەیە کە هێمنی دەکاتەوە نەك نەهێشتنی خەم و پەژارەکانی.

سێیەم: نیشانە لاوەکیە نەویستراوەکانی هەر لەرۆژانی یەکەمدا و پێش دەرکەوتنی شوێنەوارە ئەرێنییە چارەسەریەکانی دەردەکەون بەلاّم، خۆشبەختانە، ئەو نیشانە لاوەکیانە بەخێرایی و دوای چەند رۆژێکی کەم نامێنن. بۆیە داوا لەنەخۆشەکە دەکرێ کە ئارامی هەبێ و بەرگە بگرێ و باوەڕی هەبێ کە ئەو نیشانە لاوەکیانە نامێنن. ئەوانەش نیشانەی ئەوتۆن کە دەکرێ بەرگەیان بگرێ چونکە نابنە هۆی بێزارکردنێکی زۆر ئەگەر بەراورد بکرێن بەبێزارکاریەکانی خەمۆکیەکە خۆی. دیارترین ئەو نیشانە لاوەکیانە وشکبوونی قورگ و لیڵبوونی چاوەکان و گیرانی ریخەڵۆکەکانە (قەبزدەبێ).

چوارەم: بیر لەگۆڕینی دەرمانێك بەدەرمانێکی دیکە مەکەوە پێش ئەوەی مانگێك بەسەر بەکارهێنانی یەکەمدا نەڕوا و دوای ئەوەی پترکردنی بڕەکەشی تاقی

دەکەینەوە. ئەگەر وابکەی، ئەوا پەلەکردنێکی نابەرپرسانەیە لەگۆڕینی دەرمانەکە پێش ئەو ماوەیە. بۆیە دەبێ نەخۆش ئارام بگرێ و کەسوکارەکەشی بەهەمان شێوە ئارامیان هەبێ و هەروەها پزیشکی دەروونیش پێویستە بەپشووبێ لەگەڵی. ئەگەر مانگێک بەسەر چارەسەریەکەدا تێپەڕی بەبێ ئەوەی هیچ باشبوونێکی پێوە دیاربێ، لێرەدا پێویستە بەچەند خاڵێکدا بچینەوە:

- بە دەستنیشانکردنەکەدا بچینەوە.
- بەبڕی دەرمانە بەکارهێنراوەکەدا بچینەوە چونکە لەوانەیە بەبڕی پێویست نەبووبێ.
- بەو دەرمانانەشدا بچینەوە کە نەخۆش لەگەڵ دەرمانەکانی دژەخەمۆکی بەکاریان دێنێ، چونکە دوور نیە ئەوانە لەکاریگەری دەرمانەکە کەم بکەنەوە یان هەر ئەوانە خەمۆکی پەیدا بکەن.

دوای ئەوە بیر لەگۆڕینی دەرمانەکە دەکەینەوە و دەرمانێکی دیکە لەکۆمەڵەیەکی دیکە هەڵدەبژێرین. بۆ

نموونه ئەگەر هەڵبژاردەی یەکەممان لەسەر دەرمانێك بێ کە رێژەی (سیرۆتۆنین) بەرز دەکاتەوە، ئەوا ئێمە لەو بارەدا دەرمانێك هەڵدەبژێرین کە رێژەی (دۆپامین) یان (نۆرئەدرینالین) بەرز بکاتەوە. بۆیە هەندێك لەپزیشکان هەر لەسەرەتاوە دوو دەرمان لەدوو کۆمەڵەی جیاواز بەکار دێنن بۆ ئەوەی هەلێکی گەورەتر بدەنە دەست بۆ وەدەست هێنانی چاکبوونەوە لەسەرەتای دەست پێکردنەوە. بەڵام کێشەی کۆکردنەوەی دوو دەرمان ئەوەیە کە کاری لاوەکی زۆرتر دەکا و لەوەش گرنگتر ئەوەیە کە نازانین کامە دەرمان کاریگەرترە. رێسای زێرین ئەوەیە کە یەك دەرمان بەبڕی تەواو باشترە لەدوو دەرمان پێکەوە. دوو دەرمانیش باشترە لەسێ دەرمان. بێگومان پێشبینی ناکرێ کە سێ دەرمانی دژەخەمۆکی بەیەك جار بۆ نەخۆش بنووسرێ.

دیسان پێش ئەوەی بێمە سەر ئەو دەرمانانە دەبێ جەخت لەو راستیە گرنگە بکەمەوە بۆ دڵنیاکردنی نەخۆش و کەسوکارەکەی، ئەویش ئەوەیە: کە

دەرمانەکانی دژەخەمۆکی نابنە هۆی ئالوودەبوون یان لێڕاهاتن و ماوەی بەکارهێنانیشیان لەشەش مانگ پتر نیە. دوای ئەوە پزیشك ئامۆژگاری ئەوە دەکا کە وردە وردە و دوای باشبوونی خەمۆکیەکە رایان بگرێ.

هەڵەیە ئەگەر نەخۆش کتوپڕ چارەسەریەکە راگرێ بەتایبەتیش کە هەست بەباشبوونێکی زۆر دەکا، یان ئەگەر هەستی کرد سوودیان نیە دیسان کتوپڕ رایان بگرێ. یان لەوانەیە نەخۆش چارەکردنەکەی کتوپڕ ببڕێ لەبەر ئەوەی نائومێد بووە لە چاکبوونەوە.

وەستاندنی کتوپڕی چارەسەریەکە دەبێتە هۆی کاردانەوەیەك کە نەخۆش تووشی ئازاری جەستەیی و دەروونی دەکا بۆ ماوەی چەند رۆژێك.. ئەو دەرمانانەش ئەوانەن:

١- ئاوێتە سێ بازنەییەکان Tricyclic compounds کە دیارترین دەرمانەکانی ئەو کۆمەڵە: تۆفرانیل Tofranil، تریپتیزۆل Tryptizol، ئەنافرانیل Anafranil، سێرمۆنتیل Surmontil.

دەرمانـەكانی ئـەو كۆمەڵـە بـۆ بارەكـانی خـەمۆكیی هزروهـۆش سـوودیان هەیـە. وەكـو روونمـان كـردەوە كاریگەریی بەكەڵكی ئەو دەرمانانە تەنیا دوای دوو حەفتە لەدەسـتپێكردنی چارەسـەریەكە دەردەكـەوێ. زۆر لـەو خەمۆكیـەی كاردانەوەییدا سوودیان نیـە كـە لەئـەنجامی هۆكاری ژینگەییەوە پەیدا دەبێ و نائارامیی لەگەڵدا دەبێ كە بـەزۆری لەتەمـەنێكی گـچكەدا روودەدا. (تۆفرانیـل) و (تریپتیـزۆل) دوو دەرمـانن كـە زۆر بەیـەك دەچـن بـەلام (تۆفرانیـل) كاریگەریـەكی چوسـتكەر و هۆشـیاركەرەوەی هەیە، بۆیـە لـەو بارانـەدا كـەڵكی دەبـێ كـە خـەمۆكیەكـە شـــلوخاوی و كـــەم جوولـــەكردنی لەگەڵدایـــە. هەرچـــی (تریپتیزۆل)ە كاریگەریەكـەی هێوركردنەوەیـە، بۆیـە لـەو بارانـەدا بەسـوودە كـە خەمۆكیەكـە دڵـەڕاوكێ و گـرژی لەگەڵـدا هەیـە، بۆیـە شـەوانە بـەكاردەهێنرێ بـۆ ئـەوەی خەوێكی هەمێنی هەبێ، بەلام (تۆفرانیل) تەنیا بەڕۆژ بەكار دەهێنرێ.

(ئەنافرانیل) دەرمانێکی بەهێز و کاریگەرە و ئەوەی لێی زانراوە ئەوەیە کە دژە وەسواسیە، بۆیە بەزۆری لەو بارانەدا بەکار دەهێنرێ کە نەخۆشەکە وەسواسی قەهری هەیە (وەسوەسەی قەهری ئەوەیە کە نەخۆشەکە بیرۆکە و وەسوەسەی وای بۆ دێ کە بەدەست خۆی نیە و ناتوانێ لەمێشکی خۆی دەری بکا ئەگەر باوەڕیشی پێی نەبێ. و.).

ئەو دەرمانانە بەشێوەی دانە (حەب) و بەدەرزیش هەن. دانەکانی بەبڕی جیاوازی وەك: (١٠) میللیگرام و (٢٥) میللیگرام و (٧٥) میللیگرام هەیە.

بڕی کاریگەر بۆ چارەسەری بە (٧٥) میللیگرام رۆژانە دەست پێدەکا و پتر دەکرێ تا دەگاتە (١٥٠ — ٢٢٥) میللیگرام. بەکەمترین بڕ دەست پێدەکەین کە (٧٥) میللیگرامە پاشان وردە وردە ئەو بڕە زۆرتر دەکەین تا بەزۆری دەگاتە (١٥٠) میللیگرام لەماوەی دوو یان سێ حەفتەدا. ئەگەر نەخۆشەکە باش نەبوو دەتوانین بڕەکە بگەیەنینە ئەوپەڕی کە (٢٠٠ — ٢٢٥) میللیگرامە. ئەوەش

لەماوەی مانگی یەکەمی چارەکردنەکەدا، بەڵام دەبێ ڕەچاوی دوو شت بکەین: یەکەم میزگیران لەلای بەساڵاچووواندا، بەتایبەتیش ئەوانەی (پرۆستات)یان ئەستووربووە. دووەمیش سەرئێشەیەکی توند کە لەئەنجامی بەرزبوونەوەی پەستانی ناو چاوەکانەوە پەیدا دەبێ لەو نەخۆشانەی کە لەبنەڕەتدا ئامادەباشیان هەیە بۆ تووشبوون بەو دەردە کە پێی دەگوترێ ئاوی شین Glaucoma. بێجگە لەوانە کارە لاوەکیەکانی دیکەی سادەن و بەخێرایی نامێنن، وەك: گیران و وشکبوونی قورگ و دەست لەرزین و خێرابوونی لێدانی دڵ. دەبێ هەندێك ئاگاداری ئەو نەخۆشانەش بین کە تووشی نۆرەدڵ هاتوون لەئەنجامی گیران یان تەسکبوونەوەی یەکێك لەخوێنبەرەکانی دڵیان.

نەخۆشە پیرەکان بڕی کەمتریان پێویستە کە ڕەنگە ڕۆژانە لە (٣٠) میللیگرام تێنەپەڕێ. بڕی گەورەتر دەبێتە هۆی دابەزینی پەستانی خوێنیان و لەوانەیە هۆشیشیان کەمێك تێکبدا، بەڵام بەدڵنیاییەوە ئەو دەرمانانە نابنە

هیچ گرفت و کارێکی سەرباری دیکە. دەرمانی زۆر بێ گێچەڵن و هیچ مەترسیەك لەبەکارهێنانیاندا نیە، بگرە دەرمانی ئەوتۆن کە ژیان دەبەخشنەوە بەوانەی کە ژیانیان لەبەرچاو تاڵ بووە. مەزنترین داهێنانن لەسەدەی بیستەمدا. لەوانەیە گیانی ملیۆنەها کەسیان رزگار کردبێ. پێش دۆزینەوەیان زۆرکەس بەو دەردەوە گیانیان لەدەستداوە. لەماوەی چارەکە سەدەیەکدا تاکە یەك نەخۆشم نەبینیووە تووشی گرفتێك بووبێ بەو دەرمانانەوە... بێجگە لەخێر هیچیدیکەم لێ نەبینیوون.

لەکاتی هەستکردن بەهەر نیشانەیەکی لاوەکی یەکسەر پەیوەندی بەپزیشکەکەتەوە بکە و ئەویش دڵنیات دەکاتەوە و جەخت دەکاتەوە کە هەر دوای چەند رۆژێك لەخۆوە نامێنێ. لەکاتی بەردەوامبوونی نیشانە لاوەکیەکان دیسان پەیوەندی بکەوە بەپزیشکەکەتەوە کە ئامۆژگاریت دەکا چۆن ئەو نیشانە لاوەکیانە چارەسەر بکەی و لەوانەیە لەبری دەرمانەکانیشت کەمبکاتەوە.

لەسەرەتادا نەخۆش حەزچوونەخواردنی باشتر دەبێ کە پێشتر نەیبووە و ئەوجا خەوی خۆشتر دەبێ، بەڵام لەدوای هەموویان خەمۆکیەکەی باش دەبێ. خەمەکانی لەسەرەخۆ و وردە وردە دەڕەونەوە. ئەوانەی لەدەوروپشتی نەخۆشەکەدان بەئاسانی دەزانن کە بەرەو باشبوونە بەڵام لەسەرەتادا نەخۆشەکە دان بەباشبوونی دانانێ چونکە نەخۆشەکە هێشتا هەست بەخەمباری دەکا و تەنیا رووی لەحەزچوونە خواردنەکەی دەبێ کە باشتر بووە و بەمەش کێشی زۆر دەبێ و خەوی باشتر دەبێ. هەر بەخەمەکانیەوە سەرقاڵ دەبێ، بەڵام دوای سێیەم حەفتە دەزانێ کە بەئاشکرا باشتر بووە و وەکو ئەوە دەبێ کە چاودێری هەڵاتنی خۆری سەرلەبەیانی بکا چۆن سەردەردێنێ. رووناکی رۆژ یەکسەر هەڵنایێ، بەڵکو تریسکەکانی رووناکی بەردەوام لەتێکۆشاندا دەبن دژی هێڵە تاریکەکان هەتا بەسەریاندا زاڵ دەبن. لەپێش چاوان لاواز و بێهێز دەردەکەوێ تا ئەو کاتەی تریسکاییەکی دیکەی رووناکیی دەگاتێ، ئەوجا رەنگی خۆشی

دەپۆشێ. هەمان شت بەتەواوی لەناو دەروونی نەخۆشی خەمۆکدا روودەدا. خۆشیەکە ئەو رووناکیەیە کە لەتەنیشتەکانی نەخۆش دەبریسکێتەوە و ئەو هەستەی کە نەخۆشی خەمۆك لێی دەدوێ بەوردی ئەوەیە کە هەست دەکا ژیان دووبارە دەگەڕێتەوە ناو دڵێکی مردوو..

دەرزی (تریپتیزۆل) لەو بارانەی کە زۆر توندن لەسەرەتادا لەڕان (ماسوولکە) و لەخوێنهێنەر دەدرێ. پاشان چارەکردنەکە بە دانە تەواو دەکرێ.. هەروەها دەرزی (ئەنافرانیل)یش کە زۆر بەکار دەهێنرێ، بەتایبەتی لەگەڵ خوێواوك (ئەوەی کە لەلای خۆمان موغەزی پێدەگوترێ. و.) یان لەگەڵ شلەی (گلوکۆز) کە لەڕێی خوێنهێنەرەوە دەکرێتە ناو لەشەوە لەو بارانەی کە بەدەرمانەکانی کە لەڕێی دەمەوە دەدرێن باشتر نابێ. بەزۆری دەرمانی (ئەنافرانیل) لەگەڵ دەرمانی (لودیۆمیل) دا تێکەڵ دەکرێ. لەزۆر باراندا بەو ڕێگەچارەیە باشتر دەبێ کاتێك کە دەرمانەکانی بەدانە (حەب) سەرکەوتوو

نابن. هەروەها زۆر باری نەخۆشیی وەسواسیی زۆرهێن (وسواس القسری) لەرێگەی پێدانی (ئەنافرانیل) لەرێی خوێنهێنەرەوە باشتر دەبن.

لەهەمان کۆمەڵەدا دەرمانێکی دیکە هەیە بەناوی (پرۆتایدین) Prothaiden کە لەسەر شێوەی کەبسولە (کوللاج) و بڕی (٧٥) میللیگرامی تێدایە. بڕی دەرمانەکە بۆ چارەکردن دەکەوێتە نێوان (٧٥ و ١٥٠) میللیگرام. دەرمانێکی دیکە هەیە ناو (گامۆنیل)ە Gamonil و بە دوو بڕی (٣٥ و ٧٠) میللیگرامیە و ڕەنگە کاریگەریەکەی بەڕێژەیەك خێراتر بێ. دەرمانێکی دیکە کە لەکارکردنەکەی بۆ نەخۆشی وەسواسی زۆرهێن زۆر بە (ئەنافرانیل) دەچێ پێی دەگوترێ (تریتیکۆ) Trittico و بەبڕی (٥٠ – ١٠٠) میللیگرام هەیە و بڕی پێویست بۆ چارەسەری بە (١٥٠ – ٤٠٠) میللیگرام دەستپێدەکا. لەسەرەتادا بەراوردکردنی باشیەکەیان لەناو ئەو دەرمانانە زەحمەتە.. بەکامەی دەست پێبکەین..؟ ئەگەر زانست ئەوەندە پێشکەوت کە زانیمان

جۆری هۆرمۆنەکەی ناو دەمار کامەیە کە کەمبۆتەوە، ئەوکاتە دەزانین بەدەرمانی گونجاو دەست بەچارەسەریەکە بکەین. هەر مرۆڤێك دەرمانێکی دیارکراوی هەیە کە پێی باش دەبێ. واتە جیاوازی لەناو تاکەکاندا هەیە. ئەو دەرمانەی کە خەمۆکیی کەسێك بەسەرکەوتوویی چارەسەر دەکا، مانای وانیە کە لەچارەکردنی خەمۆکی کەسێکی دیکەدا بەهەمان شێوە سەرکەوتوو دەبێ.

٢- کۆمەڵەی دووەم: کە بە ئاوێتە چوار بازنەییەکان Tetracyclic compounds ناسراون: ئەو دەرمانەی ئێرە بەناوی (لودیۆمیل) Ludiomil ناسراوە و بەبڕی (١٠ و ٢٥) و (٧٥) میللیگرام هەیە. بڕی چارەکەری بە (٧٥ – ١٥٠) میللیگرام دەست پێدەکا.

(لودیۆمیل) بەوە بەناوبانگە کە کاریگەریەکەی خێراتر دەستپێدەکا و بۆ زۆربەی ئەوانەی نەخۆشیی دڵیان هەیە دەگونجێ و کارە لاوەکیەکانی کەمترە، بەتایبەتی میزگیران و بەرزبوونەوەی پەستانی ناوچاو. بۆیە بۆ زۆر

لەبەتەمەنـەکان گونجـاوە. (لودیۆمیـل) لەسـەر شـێوەی دەرزی هەیە کە لەڕان و لەخوێنهێنەر دەدرێ یان لەگەڵ گـیراوەی خوێواوکـدا لـەبارە تیـژەکانی کـە بەدانـە چـاکنابنەوە دەکرێتـە لەشـەوە. هـەروەها لەگـەڵ (ئـەنافرانیل) لـەناو گـیراوەی خوێواوکدا بـۆ چارەکردنی وەسواسی زۆرهێنی توند بەکاردێ و بۆ خەمۆکیەکانی تیژ و ئەوانەی بەرگەی هـەموو جۆرە چارەسـەریەکانی دیکـە دەگرن..

هـەموو دەرمانـەکانی پێشوو دەکـرێ بـۆ چارەکردنی خەمۆکی لەمندالأنیشدا بەکاربهێنرێن، بەتایبـەتی هـەردوو دەرمـانی (تۆفرانیـل و تریپتیـزۆل). منـداڵیش بەتـەواوی وەکو گەوران تووشی خەمۆکی دەبن. ئەوەش لەبەشێکی تایبەت بەدرێژی روون دەکەینەوە.

٣- کۆمەڵەی سێیەم لەدژەخەمۆکیـەکان ناسـراون بـە "راگرەکـانی ئۆکـساندنی ئەنزیمـە یـەك ئەمینیـەکان "Mono-Amino Oxidase Inhibitors": ئـەو ئاوێتانە لەبنەڕەتدا بـۆ چارەکردنی بارەکـانی خـەمۆکیی

کاردانەوەیی و نائارامی دەروونی بەکار دەهێنرێن و سوودەکانیشیان لەخەمۆکیی هزروهۆشدا سنووردارە. دەرمانە ناسراوەکانی ئەم کۆمەڵەیە: (پارنێت Parnate، پارستێلین Parstelin، ناردیل Nardil).

ئامۆژگاریمان بۆ ئەو نەخۆشانەی کە دەرمانەکانی (بارنێت و پارستێلین) بەکار دێنن ئەوەیە کە نابێ ئەو خواردنانە بخۆن: هەموو جۆرەکانی پەنیر، بەتایبەتیش پەنیری کۆن و هەڵگیراو و فاسولیای سپی و نیسك و فوول و چەرەزات و گۆشتی لەقوتووکراوی بلوبیف و ماسی لەقوتووکراو و سەردین و جەرگی مریشك و شوکولاتا و باسترمە و بیرە و عارەق.

چی روودەدا ئەگەر نەخۆشەکە ئەو خواردنانەی خوارد لەکاتی وەرگرتنی دەرمانی (پارستیلین و پارنێت)؟

پەستانی خوێنی کتوپڕ بەرزدەبێتەوە و نەخۆش هەست بەسەرئێشەیەکی توند دەکا لەپشتەوەی سەری و لەملی. وا هەست دەکا کە بەچەکوچ لەناوەوە لەسەری

دەدرێ و هەست بەهێڵنج و رشانەوە دەکا. لەم بارەدا پێویستە یەکسەر پەیوەندی بەپزیشکەوە بکرێ یان سەردانی نزیکترین نەخۆشخانە بکا و راستیەکەیانی پێ بڵێ کە نەخۆش ئەو خواردنانەی خواردووە کە لەگەڵ دەرمانەکانی کە بەکاریان دێنێ رێك ناکەون. لەم بارەدا چارەکردنی بەوە دەبێ کە هەوڵی دابەزاندنی پەستانی خوێنەکەی بدرێ کە لەوانەیە بۆ ژمارەی زۆر بەرز باز بدا. ئەو نەخۆشەی کە بەو ئەزموونە شلۆقەدا تێدەپەڕێ هەرگیز لەبیری ناکا و لەئایندەدا زۆر ئاگادار دەبێ و هیچ لەو خواردنانە جارێکی دیکە ناخوا.

هۆکاری ئەو بەرزبوونەوەیەی پەستانی خوێن ئەوەیە کە ئەو خواردنانە مادەی (تایرامین)یان Tyramin تێدایە کە ترشێکی ئەمینیە و بەرگەی ئۆکساندن دەگرێ لەبەر خواردنی (پارنێت و پارستێلین). بەمەش ئەو ترشە ئەمینیە کۆدەبێتەوە و لەناو خوێندا هەڵدەمژرێ و لەگەڵ ترشی ئەمینی دیکەدا کە دەرمانەکانی (پارنێت و پارستیلین) نەیانهێشتووە بئۆکسێندرێن (واتە هەرس

بکرێن. و.). هەر ئەو ترشە ئەمینیانەیە کە دەبنە هۆی بەرزبوونەوەیەکی توندی پەستانی خوێن. دیسان ئاگاداری نەخۆش دەکەینەوە کە هیچ دەرمانێکی دیکە بەکارنەهێنێ لەکاتی خواردنی دەرمانەکانی (پارنێت و پارستێلین) تەنیا بەڕاوێژکردن نەبێ لەگەڵ پزیشکدا، چونکە دەرمان هەیە رەنگە بتوانێ پەستانی خوێن بەرزکاتەوە بەتایبەتی ئەوانەی کە کۆئەندامی (سیمپەساوی) Sympathetic system چالاك دەکەن یان ئەوانەی دەبنە هۆی تەسکبوونەوەی لوولەکانی خوێن. دەبێ هۆشیاربی لەبەکارهێنانی ئەو دەرمانانە لەگەڵ (پارنێت و پارستێلین). هەر بۆ نموونە دڵۆپەکانی لووت کە بۆ تەسککردنەوی موولوولەکانی ناو کەپوو بەکاردەهێنرێن و ئەو دەرمانانەی کە لەکاتی گرفتەکانی سینگ دەخورێن، بەتایبەتی ئەوانەی کە مادەی (ئیپینیفرین) و لێوەرگیراوەکانیان لەپێکهاتەدا هەیە و هەروەها ئەو دەرمانانەی بۆ تەزاندن (خەواندن)

بەكار دەهێنرێن بەتایبەتی تەزاندنی ناوچەیی لەچارەكردنی دداندا..

بەگشتی هۆشیاری دەدەمە هەموو نەخۆشەكان لەبەكارهێنانی هەر دەرمانێك لەكاتی خواردنی (پارنێت و پارستێلین) تەنیا بەڕاوێژی پزیشك نەبێ.. هەر لەشارەزایی خۆمەوە لەگەڵ نەخۆشەكانم دەتوانم بڵێم كە (پارستێلین) بەباشترین دژەخەمۆكی دادەنرێ، بەتایبەتی خەمۆكیی دەمارگیری كە نائارامی و ترسی لەگەڵدابێ. ئەوەی حەز دەكەم جەختی لەسەر بكەمەوە ئەوەیە كە نابێتە هۆی هیچ ئالوودەبوونێك و هیچ ئالوودەبوون لەگەڵ (پارستێلین) و (پارنێت)دا نیە و لەگەڵ هیچ دەرمانێكی دیكەش لەوانەی دژەخەمۆكین. هەر قسەیەكی دیكە كە دەگوترێ قسەیەكی نابەرپرسانەیە و لەنەزانینە یان بەمەبەستێكی خراپ دەگوترێ..

کەی پەنا دەبەینە بەر چارەسەری کارەبایی؟

- لەسەرەتادا دەڵێم باشترین چارەسەری بۆ خەمۆکی چارەسەریی کارەباییە. چارەسەریەکی بنبڕ و چاککەرەوە و خێرایە و هیچ نەخۆشیەك نیە وەکو خەمۆکی بەکارەبا چاك بێتەوە.. کارەبا چارەسەر نیە نە بۆ (شیزۆفرینیا) و نە بۆ (مانیا = هەوەس)، بەلاّم بۆ هێورکردنەوەی نەخۆش پەنای بۆ دەبەین. کارەبا نە (شیزۆفرینیا و نە هەوەس) چاك دەکاتەوە بەلاّم خەمۆکی چاك دەکاتەوە. زۆر لەخەڵکان زراویان لەوشەی (کارەبا) دەچێ و بەتوندی بەرگری دەکەن لەوەی کە پزیشك چەند دانیشتنێکی کارەبایی بۆ نەخۆشەکە ئەنجام بدا، چونکە هەندێك بیرۆکەی ناڕاست لەسەر چارەکردنی بەکارەبا هەیە. هەندێك وادەزانن خانەکانی مێشك لەناو دەبا یان کاریگەریەکی خراپی لەسەریان دەبێ. هەندێکی دیکە وادەزانن کە یادگەی مرۆۋ لەناو دەبا و شارەزاییەکانی

رەشدەکاتەوە. هەندێك پێیان وایە کە ئەگەر نەخۆش جارێك کارەبای لێدرا ئەوا هەموو جارێك کە تووشی نۆرە خەمۆکیەکــە دەبێتــەوە هەمیــشە دەبــێ کارەبــای لێبدرێتــەوە. هــەموو ئــەو بیرۆکانــە هەڵــەن. چارەســەری بــەکارەبا نەخانــەکانی مێشك لــەناو دەبــا و نەیادگــەش رەشــدەکاتەوە. لەوانەیــە نەخۆشــەکە جارێــك بــەکارەبا چارەبکرێ و بۆ جاری دووەم بەدەرمان. هــیچ مــەرج نیــە هــەموو جارێــك کــە نەخۆشــیەکەی بــۆ دێتــەوە پێویــستی بــەکارەبا هــەبێ. هەرچــۆنێك بــێ چــارەکردنی خــەمۆکی بەکارەبا رێژەکەی بەشێوەیەکی زۆر کەمبۆتەوە، ئەوەش دوای دۆزینــەوەی زۆر لــەدەرمانی دژە خــەمۆکی. کاتێــك پەنا دەبەینە بەر چارەکردن بەکارەبا کە نیشانەی روون و ئاشــکرا هــەبێ بــۆ ئــەوەی کــە نــەخۆش بــیر لــەخۆکوژی دەکاتــەوە. هــەروەها پــەنای دەبەینــە بــەر ئەگــەر دەرمانەکان سەرنەکەوتن لەچاکردنەوەی خــەمۆکی. ئــەو کاتەش پــەنای بۆ دەبــەین کــە دەبینین نەخۆشــەکە زۆر

بەتوندی ئازار دەکێشێ و ناتوانێ دوو حەفتان چاوەڕێ بکا تا کاریگەری دەرمانەکان دەردەکەون.

بەزۆری باشبوون دوای دانیشتنی دووەم یان سێیەمی کارەبا لێدان دەست پێدەکا. باشبوونەکەش خێرا و زۆر دەبێ. نەخۆش واز لەبیرکردنەوە ڕەشبینیەکانی دێنێ و بەژیان پێدەکەنێ و سەری سوڕدەمێنێ کە چۆن بیری لەکۆتایی هێنان بەژیانی دەکردەوە.

ژمارەی دانیشتنەکان لەنێوان (٦ و ٨) دانیشتن دایە. بەتێکڕای دوو یان سێ دانیشتنان لەهەر حەفتەیەکدا. پێش کارەبا لێدانەکە نەخۆش خەوێنەرێکی دەدرێتێ بۆ ئەوەی هەست بەهیچ نەکا. واتە نەئازار دەکێشێ و نەدەشترسێ. هەروەها دەرمانێکیشی دەدەینێ بۆ ئەوەی ببێتە هۆی خاوبوونەوەیەکی تەواوی ماسوولکەکانی و لەکاتی کارەبا لێدانەکە بەتوندی کورژ نابن. ئەوەش نایەڵێ هیچ کارێکی لابەلایی دروست بێ. نەخۆش لەو دانیشتنە واگا دێتەوە و هیچ شتێکی نایەتەوە بیر لەوەی کە لەدەوروپشتیدا روویان داوە. هەروەها ئەو شتانەش

لەبیر دەکا کە لەچەند خولەکێکی پێش دانیشتنەکەدا ڕوویان داوە. ئەگەر یادگەشی کاری تێبکرێ ئەوا بۆ ماوەیەکی کاتیە و نەخۆش دوای سێ یان چوار حەفتان لەدوای کۆتایی هاتنی دانیشتنەکان بەتەواوی یادگەی بۆ دەگەڕێتەوە. واتە لەبیرکردنی بەردەوامی نابێ..

لێرەدا ڕێنمایی هەیە بۆ نەخۆش و کەسوکارەکەی کە پێویستە پێیانەوە پابەندبن:

- نەخۆش هیچ خواردن و خواردنەوەیەک ناخوا لەکاتی لەخەوهەستانی بەیانیان پێش ئەوەی کارەباکەی لێبدرێ، واتە بەتەواوی بەڕۆژوو دەبێ. هۆشداری دەدەین لەخواردنی هەر شتێك تەنانەت ئەگەر ئاویش بەبڕی زۆر کەم، چونکە لەکاتی کارەبا لێدانەکە گەدە کورژ دەبێ و ئەوەی تێیدایە بۆ سەرەوە دەگەڕێتەوەو ئەوانەش دەچنە ناو لوولەکانی هەوا و دەیان گیرێنن و دەبنە هۆی سووتانەوەیەکی تیژی سیپەلاکەکان یان کاری دیکەی مەترسیدار. لەوانەیە نەخۆش خۆی لەبیر بکا و شتێك بخوا یان بخواتەوە. لێرەدا ڕۆڵی خانەوادەکەی دەردەکەوێ کە دەبێ یەکێك چاودێری نەخۆشەکە بکا هەر لەو کاتەی لەخەو هەڵدەستێ تا کاتی دانیشتنە کارەباییەکە. دوای کۆتایی

هاتنی دانیشتنەکە نەخۆش دەتوانێ بەسەربەستی بخوا و بخواتەوە..

– پێویستە لەپێش دانیشتنەکەدا ئاگاداری ئەوە بین کە لەناو دەمیدا هیچ ددانێکی دەستکرد نیە، چونکە دەشکێ و ئازاری ناو دەمی دەدا یان لەوەش بەترستر قووتی دەدا یان دەچێتە ناو لوولەکانی هەوا و دەیانگیرێنێ. هەروەها باشترە میزڵدانی بەتاڵ بکرێ. پزیشك پشکنینێکی وردی نەخۆشەکە دەکا بۆ دڵنیابوون لەنەبوونی هیچ نەخۆشیەکی ئەندامی کە رێگە لەدانیشتنەکە بگرێ، وەکو: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن یان لەکارکەوتنی دڵ یان هەبوونی گرفت لەجەرگ و گورچیلە و شکانی ئێسکەکان. لەباری بەتەمەناندا دەبێ زۆرتر وریا بین، هەروەها ئەگەر نەخۆش قوتابی بێ و چاوەڕێی تاقیکردنەوە بکا.

کارەبا لەبارەکانی خەمۆکیی تەمەنی نائومێدیدا بەرزترین کەڵکی هەیە کە تێکڕای چاکبوونەوەی تەواو دوای چارەسەری بەکارەبا دەگاتە (٩٥٪) و لەخەمۆکیی

بیروهۆشیشدا (٨٠٪). کارەبا لێدان لەخەمۆکیی دوای منداڵبووندا زۆر بەکەڵکە.

ئەو ئامێرانەی ئەورۆ بۆ چارەکردنی بەکارەبا بەکاردەهێنرێن زۆر پێشکەوتوون و دەتوانن هەر کاریگەریەکی کە بۆ سەر یادگە هەبێ کەمی بکەنەوە. لەگەڵ بەکارهێنانی تەزاندندا (سڕکردن) پێش کارەبا لێدان و ئەو دەرمانەی کە بۆ خاوکردنەوەی ماسوولکەکان لێیدەدرێ، کارە لاوەکیەکانی کارەبا لێدانەکە نزیکەی هەر نامێنێ. کەوابێ هیچ مەترسیەك لەبەکارهێنانی کارەبادا نیە، بگرە دەتوانم بڵێم کە زۆر لەدەرمانەکان بێ زیانترە و کاریگەر و خێراتر و هەرزانتریشە. دەڵێم چارەسەری بەکارەبا نیعمەتێکی خوداییە بۆ نەخۆشانی خەمۆکی. ژیانی چەندان نەخۆشی خەمۆکی رزگارکردووە لەوانەی کە نزیك بووە ژیانیان بەدەستی خۆیان کۆتایی پێبێنن. گرنگ ئەوەیە کەسوکارەکەی ئاگاداربن و پزیشکەکەی بزانێ بۆ ئەوەی لەکاتی گونجاودا بڕیاری راست و دروست بدا.

وەکو گوتم نەخۆش هەست بەهیچ ناکا و پێی نازانێ، چونکە لەسەرەتادا خەوێنەری (سڕکەر) دەدرێتێ لەگەڵ ئەو دەرمانەی ماسوولکەکانی خاو دەکاتەوە. کاتێك کە نەخۆش لەهۆشخۆی دەچێ، دوو پۆڵی کارەبایی دەخرێنە سەر هەردوولای نێوچاوانی کە تەزووێکی کارەبایی (٧٠) ڤۆڵتی بۆ ماوەی نیو چرکە بەناویادا تێدەپەڕێ و هەر دوای دە خولەك نەخۆش دێتەوە سەر هۆش خۆی. دوای کۆتایی هاتنی دانیشتنەکان نەخۆش بەردەوام دەبێ لەوەرگرتنی دەرمانان بۆ ماوەیەك کە لەنێوان سێ و شەش مانگ دایە.

بۆ جاری دوایی دەڵێم چارەسەری کارەبایی چارەیەکی مەزنە بۆ خەمۆکی و هیچ زیان و مەترسیەکی لێ پەیدا نابێ. کاتێك پەنای بۆ دەبەین کە دەرمانەکان بەتەنیا سەرناکەون لەچاکردنەوەی. هەروەها لەبارەکانی خۆکوژی و لەو کاتانەش کە نەخۆش بیرۆکەی رەشبینی بۆ دێ و هەست بەگوناهباری و کەمی و نەمانی خۆی دەکا.

ئەدی چارەسەری مانیا چییە؟

کێشەی نەخۆشی مانیا: بێزارییەکی زۆر بۆ خانەوادەکەی و کۆمەڵگا دەنێتەوە. نەخۆشی (هەوەس) لەوانەیە هەڵچوونی هەبێ و لەو بارانەدا هیچ چارەی دیکەی نیە بێجگە لەکارەبا. کارەبا لێدان نەخۆشی (هەوەس) چاك ناکاتەوە بەڵام بەشێوەیەکی خێرا و بنبڕ هێوری دەکاتەوە بەجۆرێك دوای ئەوە بەدەرمان خواردن قایل دەبێ. هەروەها پەنا دەبەینە بەر دەرزی لێدان بەبڕی گەورە لەدەرمانە ئارامدەرەکانی وەك: (لارگاکتیل) (نیورازین – پرۆماساید). ئەگەر دەرزی (هالدۆل)یش (هالۆپیریدۆل) هەبوو، ئەوا زۆر بەکەڵکە بەتایبەتی ئەگەر لەناو خوێنهێنەر کرا. کەوایە مەبەستی یەکەم بریتیە لەهێورکردنەوەی نەخۆش تا ئەوکاتەی چارەکردنەکان بەدەرمان لەڕێگەی دەمەوە قبووڵ دەکا.

دانەکانی (هالۆپیٚریدۆل) (سافینەیز – سیرینەین) لەهەمووان باشترن بۆ نەخۆشیی هەوەس. دەتوانین بڕی زۆر گەورەی لیٚ بدەینە نەخۆش کە دەگاتە (٣٠) میللیگرام رۆژانە. دانەکانی (لارگاکتیل) (نیورازین – پرۆماسایدا) زۆر بەکەڵکن و دەتوانین بڕی گەورەیان لیٚ بەکار بێنین کە دەگاتە (٥٠٠ – ١٠٠٠) میللیگرام رۆژانە.

لەگەڵ دۆزینەوەی تواناکانی خوێی (لیسیۆم) Lithium و سوودەکانی لەچارەکردن و پاراستن لەهەوەس، بوونەتە چەکی ژمارە یەك بەدەستی پزیشکی دەروونناس کە بۆ چارەکردنی هەوەس بەکاری دێنیٚ. واتە بووەتە دەرمانی یەکەم لەچارەکردنی نەخۆشی هەوەس.

خوێیەکانی لیسیۆم چین؟

خوێی سرووشتین کە لەناو ئاوی دەریا و ئاوی کانزایی و بەردی کانزاییدا هەن. (لیسیۆم) توخمێکی سرووشتیە لەو توخمانەی کە خودای گەورە دروستی کردووە و مرۆڤ بەرێکەوت دۆزیوەتیەوە. سوودەکەشی بریتیە لەو کاریگەریەی کە هەیەتی لەسەر گوڕاح (مزاج) و پاراستنی ویژدانێکی جێگیر. پاشان کاریگەریە چارەسازیەکەی لەبارەکانی هەوەس دۆزرایەوە و کاریگەریە خۆپارێزیەکانی لەنەهێشتنی رووداني دووبارە گەڕانەوەی هەوەس و هەروەها نەهێشتنی رووداني دووبارە خەمۆکی.

کەوایە توخمێکی سرووشتی چارەسازی کاریگەر و مەزنە کە رووی نەخۆشانی تووشبووی بەهەوەس و خەمۆکی گۆڕیوە و دووبارە رووداننەوەیانی بۆ کەمتر لەیەك چاریەك دابەزاندووە. ئەمەش کارێکی زۆرباشە و بگرە توندی و ماوەی سەرهەڵدانەوەکانیشی

کەمکردۆتەوە و ماوەی نێوان دووبارە تووشبوونەوەکانی درێژتر کردووە. واتە دەرمانێکی مەزنە. توانراوە ئەو توخمە لەسەر شێوەی دانە ئامادە بکرێ کە قووتدانی ئاسانە پێی دەگوترێ (پریادێل) Priadel و هەر دانەیەك (٤٠٠) ميلليگرام لە (ليسيۆم كاربۆنەيتى) Lithium carbonate تێدايە. بڕی ئاسايی (١٢٠٠) ميلليگرامە لەرۆژێكدا، واتە سێ دانە. باشتر وايە ئێواران بەيەكجار بخورێ. دەكرێ كەم و زۆرتر بكرێ بەپێی ڕێژەی (ليسيۆم) لەناو خوێنی نەخۆشدا. ئەگەر ڕێژەی (ليسيۆم) لەناو خوێن لەئاستێكی دياركراودا دابەزی ئەوا سوودی نابێ و ئەگەر لەئاستێكی دياركراويشدا بەرزتر بۆوە ئەوا نيشانەی لاوەكی بێزاركەری لێ پەيدا دەبێ.

كەوايە ئاستێكی دياريكراو يان ڕێژەيەكی دياريكراو لەناو خوێندا دەبێ هەبێ كە پێويستە بيگەينێ و لێيەوە ڕاوەستين و پارێزگاری لێ بكەين. گەيشتنيش بەم ئاستە كەڵكە چارەسازيەكەی بەدەستەوە دەدەن. ئەو ڕێژەيە نابێ لە (٦و٠) مۆڵ لەهەر ليترێك خوێن كەمتربێ و لە

(٢،١) مۆڵیش لەیەك لیتر پتر بێ. ئەگەر ڕێژەی (لیسیۆم) لەناو خوێندا لە (٦و.) مۆلّ بۆ هەر لیترێك کەمتر بوو ئەوا کاریگەری نابێ و ئەگەر لە (١،٢) مۆڵیش لەهەر لیترێك پتر بوو ئەوا نیشانەکانی ژەهراویبوون دەردەکەون.

بۆیە لەگەڵ دەستکردن بەچارەسەری بە (لیسیۆم) هەموو حەفتەیەك خوێنی شیدەکەینەوە. پاشان هەر دوو حەفتە جارێك. ئەوجا مانگێ جارێك.. بۆ ئەوەی جێگیربوونی لیسیۆمەکە لەناو خوێندا بپارێزین. لەشیکردنەوەی خوێن گرنگتریش بەدواداچوونە لەلایەن کەسوکار و پزیشکەوە. هەروەها بەوردی گوێ لەگلەییەکانی نەخۆش دوای دەستپێکردنی چارەکردنەکەی بگیرێ.

– لیسیۆم دەرمانێکی چارەکەر و هەروەها پارێزەریشە. لەچارەکردنی جۆرەکانی هەوەسی تیژ و ژێرتیژدا بەکار دەهێنرێ. هەروەها نەخۆش لەدووبارە گەڕانەوەی نەخۆشیەکە دەپارێزێ. کەڵکیشی هەیە بۆ کەمکردنەوەی جارەکانی گەڕانەوەی خەمۆکی.

- لەوانەیە ناچار بکرێین کە بڕەکەی بۆ (٨٠٠ — ١٠٠٠) میللیگرام لەڕۆژێکدا کەم بکەینەوە (٢ بۆ ٢،٥ دانە) ئەگەر ڕێـژەی لیـسیۆم لـەناو خوێنیـدا بـۆ (١،٢) مـۆڵ بـۆ هـەر لیترێــك بــەرزبۆوە یــان نیــشانەکانی ژەهراویبــوونی لێ دەرکەوت.

- کاریگــــەریی چــــاکبوونەوەی دوای (٧ — ١٠) ڕۆژ دەست پێدەکا بۆیە ناتوانین لەسەرەتای چارەکردنەکەدا بەتـەنیا پـشتی پـێ ببەسـتین. کـە دەسـت بـە (لیـسیۆم) دەکـەین لەگەڵیـدا دەسـت دەکـەین بەچارەسـەری بـە (پرۆماساید و هالۆپیریدۆل) تا ئەو کاتەی لیسیۆم دەست پێـدەکا و بارەکـە هێـور دەبێتـەوە، ئـەوجا دوای ئـەوە دەتوانین بەتەنیا پشت بەلیسیۆم ببەستین.

- نیــشانە لاوەکیــەکانی بێجگــە لــەژەهراویبوون: ژەهراویبوون تەنیا ئەو کاتە ڕوودەدا کـە ڕێژەکـەی لـەناو خوێندا لە (١،٢) مۆڵ لەهەر لیترێکدا تێدەپەڕێ. هەرچی کــارە لاوەکیەکانیــەتی ئــەوا لەســەرەتای دەســتکردن بەچارەســەریەکە دەردەکــەون کــە ســووکن و بەشــێوەی

لەرزینێکی کەم لەدەستەکان و زۆربوونی میزکردن دەبن. لەوانەیە نەخۆش هێڵنجی بێتێ. زۆر بەکەمی رشانەوەو زگچوون دەگرێ. ئەو نیشانانە بەخێرایی لەخۆیانەوە نامێنن یان لەگەڵ کەمکردنەوەی بڕی لیسیۆمەکەدا. نیشانەکان جێی ترس نین و نەخۆش دەتوانێ لەسەرەتادا بەرگەیان بگرێ و پێویستە پزیشك هانی بدا بۆ بەرگەگرتن. بەهەمان شێوە ئەمە رۆڵی کەسوکاریشیەتی. پێویستە هەموومان دەستی پێوەبگرین و بەردەوام بین لەسەر چارەکردنی نەخۆش بە (لیسیۆم) چونکە سوودێکی مەزنی لێ چاوەڕوان دەکرێ. من پێم باشە نەخۆش لەپزیشکەکەی نزیك بێ لەسەرەتای بەکارهێنانی (لیسیۆم)دا و ناوە ناوە پێی رابگەیەنێ هەست بەچی دەکا.

– نیشانەکانی ژەهراوییبوون ئەمانەن: لەرزینێکی توند و نەمانی هاوسەنگی لەش لەکاتی رۆیشتن و جووڵەکردن و رشانەوەی بەردەوام و زگچوون و زۆر میزکردن... ئەگەر ئەوانە بەردەوام بوون ئەوا نەخۆش تووشی بێهێزیەکی

توند دێ و هۆشی تێکدەچێ. ئەوانە زۆر بەدگمەن روودەدەن. یان هەر روونادەن ئەگەر رێژەی (لیسیۆم) لەناو خوێندا لەئاستی سرووشتی بمێنێتەوە و بەدواداچوونێکی ئاگادار هەبێ لەلایەن کەسوکار و نەخۆش خۆی. تا ئەگەر ئەو نیشانانەش دەرکەوتن ئەوا دەکرێ بەئاسانی لەسەرەتادا کۆنترۆڵ بکرێن. یەکەم کارێك کە نەخۆش دەبێ بیکا وەستاندنی دەمودەستی لیسیۆمەکەیە ئەوجا بەپزیشکەکەی بڵێ. چارەکردنیشی ئاسانە ئەویش بەگێراوەیەك کە دەکرێتە ناو خوێنهێنەرەکانی بۆ شووشتنەوەی خوێن لەو لیسیۆمە زۆرەی کە تێیدایە.

- بەگشتی پێش بەکارهێنانی لیسیۆم پێویستە لەوە دڵنیابین کە گورچیلەکان و دڵ بێخەوشن و دەبێ دیسان دڵنیابین لەوەی کە گلاندی مل (تایرۆید)یش بێ گرفتە. ئەگەر جەستە بێ گرفت بوو، ئەوا هیچ گرفتێك لەگەڵ (لیسیۆم)دا پێشبینی ناکرێ. لەگەڵ بەردەوامبوون لەسەر ئەو چارەسەریە پێویستە دووبارە کارکردنی گورچیلەکان

و گلاندی مل سالێ جارێك بپشكنرێنەوە. رێگە نادەین لەكاتی چارەكردن بە(لیسیۆم) دەرمانەكانی دەردانی میز بەكاربێنیێ چونكە لەگەڵ بەكارهێنانی دەرمانی میزدەردان ئاوێكی زۆر لەلەش دەردەچێ كە خوێی (سۆدیۆم) لەگەڵ خۆیدا دەبا، ئەمەش دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی رێژەی (لیسیۆم) لەناو خوێن و دەركەوتنی نیشانەكانی ژەهراویبوون.

– لەمانگەكانی یەكەمی بەكارهێنانی (لیسیۆم) دەبێ چاوەڕێی كاریگەریەكی زۆر بەهێزی (لیسیۆم) نەكەین بەڵكو پێویستە بۆ ماوەی نۆ مانگ بەلای كەمی ئاراممان هەبێ. بەگشتی نزیكەی (٨٠٪) بارەكان بەلیسیۆم چاك دەبنەوە، ئەوەشی كە دەمێنێتەوە بەداخەوە باش نابن. بەلأم نابێ لەكاركردنی (لیسیۆم) نائومێد بین تەنیا دوای ئەو نۆمانگە نەبێ. دەتوانین لەسەرەتادا هەست بەهەندێك باشبوون بكەین. ئەگەر لەسەرەتای بەكارهێنانی (لیسیۆم)دا نەخۆشیەكەی بۆ گەڕایەوە ئەوا ئێمە تێبینی دەكەین كە توندیەكەی كەمترەو ماوەی

بەردەوامبوونەکەشی کورتتر دەبێ. ئەمەش بەباشبوون و ئاوڕدانــەوە بــۆ (لیــسیۆم) دەژمێــردرێ. دوای ئــەوە گەڕانەوەکانی نەخۆشیەکە یەك لەدوای یەك درەنگتر دێن تا بەتـەواوی نـامێنن. ئـەوەی بەلیـسیۆم چـاك دەبێتـەوە مرۆڤێکی بەختەوەرە. پێموایە لیـسیۆم مـەزنترین چـەکی پزیشکی دەروونیە لـەکاتی ئێستاماندا. هـیچ زیانێـك نیـە لەبەکاربردنی لیسیۆم بۆ مـاوەی درێـژ، واتـە بـۆ چـەندان ساڵ لەبەر ئەوەی پارێزگاری دەکا لـەدووبارە گەڕانـەوەی نەخۆشیەکە. تەنیا نابێ ئەو شیکردنەوانە لەبیر بکەین کە ناوە ناوە دەبێ بۆ گورچیلەکان و گلاندی مل بکرێن.

– سـەریاری ئـەو رۆڵـەی لەچـاکردنەوەی هـەوەس و پاراستنی و هەروەها پاراستنی لە گەڕانـەوەی خـەمۆکی، بـەکارهێنانی دیکەشــی هەیــە کــە ســوودەکانی روون و دیارن، ئەویش لە نەخۆشی (شیزۆفرینیا) و تێکـچوونەکان لەخولی مانگانە نەخۆشی لاسەرە و لەو منداڵانەی کـە زۆر بەجووڵــــەن Hyperkinetic Children و تێکــچوونی کەســایەتی... بیرۆکــەی پێــشبینی کــردن

لەسوودی (لیسیۆم) لەو نەخۆشیانەدا ئەو توانایەیەتی کە لەکۆنترۆلّکردنی تێکچوونەکان هەیەتی کە ناوە ناوە پەیدا دەبن.

– هۆشـــداری دەدەیـــن لەبـــەکارهێنانی (لیـــسیۆم) لەماوەی سێ مانگی یەکـەمی دووگیانیـدا چـونکە دەبێتـە هۆی تێکچوونی ئەندامەکانی جەسـتەی کۆرپـە. بەگشتی ئێمە نایەڵین هیچ دەرمانێکی دەروونی یان نادەروونی لەو سێ مانگەدا بەکار بهێنرێ.

– کاتی نموونەیی بۆ وەرگرتنی نموونەیەك لەخوێن بـۆ دەستنیشانکردنی ڕێژەی لیسیۆم لەناویدا (١٢) کاتـژمێرە دوای دوایـین بـڕ لەدەرمانەکـە. بـەو مانایـەی ئەگـەر نەخۆشـەکە دانـەی لیـسیۆمی لەکاتـژمێر دەی ئێـوارە وەرگرتبێ ئەوا نموونەکەی خوێنی لەکاتژمێر دەی بـەیانی لێ وەردەگرین لەڕۆژی دواتر.

بەشی دووەم

ئا ئەمەیە ئازاری خەمۆکی..!

نەخۆشی خەمۆك وەسفی ئازارەكانی خۆی دەكا

نەخۆشەكەم..

مامۆستامە...

ئەویش مامۆستایەكی راستگۆ و دڵسۆزە، زانستەكەی ئازاركێشانەكەیەتی. هەر وشەیەكی كە دەریدەبڕێ مانایەكی هەیە.

ئەو پزیشكەی كە دەیەوێ زۆرتر بزانێ پێویستە بەگوێیەكانی و هەروەها بەدڵیشی گوێ لەنەخۆشەكە بگرێ. نەخۆش كە لەبارەی نیشانەكانیەوە دەدوێ وەسفی هەستكردنێكی ئەندامیی خۆی دەكا بەبێ ئەوەی بزانێ و بەڕێگایەكی ناڕاستەوخۆش بارە تەندروستیەكەی. چونكە نەخۆشیی ئەندامی دەروونی نەخۆش دەشكێنێ: ئازار دەكێشێ یان هەست بەبێهێزی دەكا یان وای لێدەكا كە پەككەوتە بێ. واتە دەبێتە كەسێكی جیاواز. جیاواز لەخەڵكانی دیكە و جیاواز لەپێشان. تەندروستی تاجی

سەرە، بەو مانایەی کە ئەوەی تەندروستیەکی باشی هەبێ وەکو پاشا وایە. پاشایەتیش هێز و سامانە و نەخۆشیش بێهێزی و هەژاریە، بۆیە ئەو بێهێز و دەستکورتە..

بۆیە هەر نەخۆشیەکی ئەندامی ئازارێکی دەروونی لەگەڵدایە. بارە ئەندامیەکە بەپەنجەکانمان یان بەبیستەری پزیشکی و بەتاقیکردنەوە تاقیگەییەکان دەستنیشانی دەکەین. هەرچی بارە دەروونیەکانە ئەوا بەهەستەکانمان دەست نیشان دەکرێن، کاتێک کە دەبێ لەگەڵ هەستەکانی نەخۆش و هەڵچوون و گۆڕانەکانی دەموچاوی و تەماشاکردنی چاوەکانی و دەنگی یەک بگرنەوە.

خراپترین نەخۆشیەکانی ئەندامیی ئەوانەن کە ئازار پەیدا دەکەن چونکە ئێش و ئازار جەستە ماندوو دەکا و دەروون هیلاک دەکا. کاتێک کە مرۆڤ لەبەر ئازارەکانی دەگریێ، ئەوا بۆ ئازاردانی جەستە و دەروونی خۆی دەگریێ.

خـــەمۆكی لەهـــەموو نەخۆشـــیە دەروونیـــەكان پـــتر نیـشانەی ئەنـدامی لەگەڵدا دەبیّ. نەخۆشـی بـەئازاریش لەهەموو كەسێك خـەمبارترە. بەتایبـەتی ئەگـەر ڤـەكێش (درێژخایەن) بیّ. مەبەست لـەو ئازارەیـە كـە چارەسـەری پزیشكی نەیتوانیووە رایگریّ یان سووكی بكـا.. خـەمۆكی دەبێتـــە هـــۆی ئـــازاری زۆرتـــر، بەمـــەش ئازارەكـــە دووئەوەنـــدەی لێـدیّ و مرۆڤەكـە وای لێـدیّ بـەئازار و خەمۆكی گەمارۆ درابیّ. ئێش و ئازار دەبنە هۆی خەمۆكی و خەمۆكیش دەبێتە هۆی ئازاركێشان.

پزیـشك نـاتوانیّ ئێشێك چارەسـەر بكـا بـەبیّ ئـەوەی بایەخ بەو لایەنە دەروونیەی بـدا كـە لەئازارەكـەوە پـەیدا بووە، یان ئەوەی بووەتە هۆی روودانی ئێشەكە. لەسـەر پزیـــشك پێویـــستە خـــاڵی دەســـتپێكردن لـــەو بازنەیـــە بناسێتەوە. ئازار ئەوجا خەمۆكی.. یـان خـەمۆكی ئـەوجا ئێش و ئازار..

یەکێك لەمامۆستاکانم کە نەخۆشی خەمۆکی هەبوو پێی گوتم:

وا هەست دەکەم خەمۆکی لەناو ئەو خوێنەی ناو لوولەکانی خوێنمدا مەلە دەکا و خوێنم پڕ بووە لە نائومێدی. بۆیە هەر خانەیەکی جەستەم بەشی خۆی لەو خەمۆکیە لەگەڵ ئەو خوێنە وەردەگرێ کە دەیگاتێ. من وا هەست دەکەم کە خانەکانی جەستەم هەموو خەمۆکن. کاتێك کە خەمەکانم پتر دەبن و واهەست دەکەم دەکەومە بنەوە، ئەوا ئاگرێك لەهەموو جەستەم بەردەبێ. بەڕاستی هەست بەگڕی ئاگرەکە دەکەم وەکو ئەوەی جلکەکانم ببوونە ئاگر. وەکو شێت رادەکەم و وادەزانم ئاو گڕی ئاگرەکەی لەشم دادەمرکێنێتەوە. بەکردار هەست دەکەم کە نزیکە هۆشی خۆم لەدەست دەدەم لەبەر ئەو سووتانە.

یەکێك لەمامۆستاکانم کە تووشی ئازاری دەماری پێنجەم ببوو پێی گوتم:

لەپڕێکەوە ئازارێکی توند لەلایەکی دەموچاوم دەدا. توندترین ئازارێکە کە مرۆڤ هەستی پێبکا. ددانەکان و هەردوو چاو و ماسوولکەکانی دەموچاوم دەگرێتەوە. لەناو گۆشتی روومەتم دەدا. هەستکردنە بەکارەبایەکی بەئازار و بەردەوام یان بۆ ماوەی چەند چرکەیەك لەتەزووێکی کارەبایی بەئێش دێ و بزردەبێ. دەبێ دوای نەمانی ئێشەکە هەست بەحەسانەوە بکەم، بەلاَم ئازارکێشانەکەم دوای نەمامی ئێشی دەموچاوم دەست پێدەکا. وا هەست دەکەم بارێکی زۆر گران دڵم بەزەوی دادەدا و بۆ خۆی رایدەکێشێ. بەبارێکی زۆر دڵتوند هەست بەگوشرای سینگم دەکەم و رقم لەخۆم دەبێتەوە و حەز دەکەم بمرم. ئەگەر ئازاری دەموچاوم بۆ چەند چرکەیەك درێژە بکێشێ، ئەوا ئەو خەمۆکیەی کە بەدوایدا دێ بۆ چەندان کاتژمێر بەردەوام دەبێ. ئەگەر ئێشی دەموچاوم رۆژانە سێ یان چوار جار بۆ بێ، ئەوا مانای

ئەوەیە کە من لەبارێکی خەمۆکیی بەردەوامدا دەژیم.
ئەوە چ تامێکە لەژیان کە تێکەڵەیەك بێ لەئازار و خەم.؟
ئێش بەبێ خەمۆکی نابێ و خەمۆکیش بەبێ ئازار نابێ. ئەگەر ئاسان بێ وێنای ئەوە بکەین کە ئازارەکان — بەتایبەتی ڤەکێشەکان— خەمۆکیان لەگەڵدا دەبێ، ئەوا چۆن خەمۆکی ئازاری لەگەڵدا دەبێ..؟

ئازار و خەمۆكیی دەمامككراو

ئامارە جیهانیەكان جەخت لەوە دەكەنەوە كە (١٠ — ٢٠٪) ی ئەو نەخۆشانەی سەردانی پزیشكەكان دەكەن خەمۆكیان هەیە. نیوەی ئەو خەمۆكانە گلەیی لەهەبوونی ئێش و ئازار دەكەن. واتە نەخۆشەكە گلەیی لەخەمۆكی نیە بەڵكو گلەیی لەئازارەكانی هەیە. واتە خەمۆكیەكە دەمامكێكی لە ئێشوئازار دروستكراوی لەبەر كردووە، بۆیە ئازارەكان لەسەر رووی دەردەكەون و خەمۆكیەكەش لەدواوە شاردراوەتەوە.

ئەم جۆرە خەمۆكیە لەكتێبە پزیشكیە دەروونیەكاندا بە "خەمۆكی دەمامككراو" ناسراوە. هەندێك جاریش بە "خەمۆكی بەخەندە" ناو دەبرێ چونكە نەخۆشەكە هەرچەندە تووشی نەخۆشیی خەمۆكی بووە بەلآم پێدەكەنێ. كەوابێ خەمۆكیەكی بێ خەمە، واتە نەخۆش تووشی خەمۆكی بووە بەلآم گلەیی لەهەستكردن

بەخەمۆکی نیە. واتە خەمبارە و ئازارکێشانەکانی لەسەر شێوەی ئەندامیە هەرچەندە هیچ نەخۆشیەکی ئەندامی نیە.

نیشانەکان بەزۆری پەنهانن و نادیارن. نەخۆش گلەیی لەوەیە کە بێهێزیەکی گشتی هەیە و زوو ماندوو دەبێ و بێتوانایە. لەوانەیە گێژبوونێکی هەبێ کە زەحمەتە وەسفی بکا یان هاوسەنگی تەواو نیە و واهەست دەکا بەردەبێتەوە بەڵام ناشکەوێ و سەری ناسووڕێ. ئەوانە نیشانەی ئەوتۆن کە پزیشك سەری لێ دەشێوێ لەتێگەیشتن و شیکردنەوەیان و گەڕاندنەوەیان بۆ سەرچاوەیەك لەجەستەی نەخۆشەکە. بەدڵنیاییەوە هەموو پشکنینەکان ئەوە نیشان دەدەن کە جەستەی بێ خەوشە هەرچەندە پزیشك خۆیشی بوونی هەر نەخۆشیەکی ئەندامی بەدوور دەزانێ. بەڵام نەخۆشەکە وادەزانێ ئەوە پزیشکەکەیە کە نازانێ یان پشکنینەکانە بەهەڵە دەردەچن، بۆیە دەچێتە لای پزیشکێکی دیکە. لەوانەشە پزیشکەکە نەتوانێ سەرچاوەی نیشانەکانی

نەخۆشـەکە دیـاری بکـا و وادەزانـێ هۆکـارێکی ئەنـدامی لەپشتەوەیە بەڵام تا ئێستا لەلای ئەو نەناسراوە.

لەوانەشە نیشانەکانی نەخۆشەکە دیـارتر بـن و لەسـەر شێوەی تێکچوونێك دەرکەون کە پەیوەندیان بەیەکێك لـە کۆئەندامەکانی لەشەوە هەبێ، وەك: کۆئەندامی خواردن و هەناسـەدان و دڵ و میزکـردن یـان زاووزێ...تـد. یـان ئازارێك بێ لەزگ کە ئاماژەیە بۆ گەدە و ریخۆڵەکان یان لەتەنیـشتێك بـێ وەك ئاماژەیـەك بـۆ گورچـیلەکان یـان لەسینگ و دڵ و میزڵدان و پشت بێ، بەتایبـەتی لەبەشـی خوارەوە یان لەسـەر و مـل و لاقـەکان و باسـکەکان، یـان لەدەموچاو و جومگەکان. یان هەر شوێنێکی جەسـتە بـێ کە نەخۆش ئازاری لێوە بکێشێ.

هیچ گلەییەکی دیکەت هەیە؟

– نا، نەخێر.. تەنیا ئەو ئازارەیە کە بێزارم دەکا.

ئایا هەندێك جار بزر دەبێ؟

– بەشـێوەیەکی بـەردەوام هەیـە، بـەڵام هەنـدێك جـار توندتر دەبێ تا وای لێدێ بەری ناگرێ.

ئەرێ دەرمانی ئارامدەر لایدەبا؟

– بڕی زۆر گەورە دەخۆم لەهەموو جۆرەکانی کە ناسراون بەئازارکوشتن تەنیا بۆ ئەوەی کەمێك بحەوێمەوە. دەرزیەکانی ئازارشکێن کاریگەریان پترە بەلاّم بەڕاستی هیچێکیان وەکو دانەکانی خەواندن نامحەسێننەوە. ئەوجا سەرم لەناو نوێندا نقووم دەکەم بۆ ئەوەی بخەوم یان بمرم.

لە چ کاتێکی رۆژدا ئازارەکان توندتر دەبن؟

– بەیانیان لەهەموو کاتێك خراپترە. لەبەر ئازار لەخەو هەڵدەستم. کاتێك کە لەخەو هەڵدەستم هێشتا خەڵك نووستوون. مەلابانگدان یان زووتریش واگا دێم. بێنە پێش چاوی خۆت لەبەر ئێش و ئازار لەخەو رابی و رۆژت بەئازاران دەست پێبکەی. ! کەمێك لەکۆتایی رۆژ توندیەکەی کەم دەبێتەوە.

لەکەینێوە ئەو ئازارانەت هەیە؟

– سێ ساڵە لەسەر یەك، بەبیرم نایێ رۆژێك بەتەواوی بەری دابم.

تا چەند کاری لەژیانت کردووە؟

– وازم لەکارەکـەم هێنـاوە. مـاڵ و منـداڵم پـشتگوێ خـستوون. هاوسـەرەکەم لـەتوانای خـۆی پـتر بەرگـەی گرتووم و ئەوەش کاری لەکارەکەی ئەویش کردووە.

رای ئەو پزیشکانەی سەردانت کردوون چی بووە؟

– رایـەکانیان لێـك نەدەچـوون. دەستنیـشانکردنەکان لــەنێوان نــەبوونی هــیچ نەخۆشــیەك و تووشــبوون بەترسناکترین نەخۆشی دا جیاواز بوون.

ئەدی ئەنجامی وێنەگرتنی بەتیشك و شیکردنەوەکانی تاقیگە چبوون؟

– هیچیان نیشانی نادەن کە نەخۆشیەکم هەبێ.

بڕوا دەکەی کە هیچ نەخۆشیەکی ئەندامیت نەبێ.؟

– ئێـستا و دوای سـێ سـاڵان لەئازارچێـشتن هـیچ لام گرنگ نیە ئەگەر ئازارەکانم بەهۆی نەخۆشـی ئەندامیـەوە بن یان بەهۆی شەیتانەوە. ئەوەی کـە لام گرنگـە ئەوەیـە کـە ئـەو ئازارانـە بـۆ ماوەیـەك وازم لێ بێـنن بـۆ ئـەوەی بگەڕێمەوە و کەمێك هەست بەتامی ژیان بکـەم و کـەمێك

بەزەییم بەوانەی دەوروپشتم بێتەوە کە لەدەستم تووشی ئازارچێژتن بوون.

هیچ بیرۆکەی کۆتایی هێنان بەژیانت بۆ هاتووە؟

- نا.. من بڕوام بەخودا هەیە.

ئایا پێت وایە ئەو ژیانە ئەوەندەی دەینی کە پێیەوە بژین؟

- بێگومان، بەتایبەتیش ئەگەر ئەو ئازارانەی تێدا نەبێ کە من دەیانچێژم.

ئایا هیچ هەست بەخەم دەکەی بەبێ ئەوەی هۆکارێک هەبێ؟

- هیچ شتێک خەمبارم ناکا ئازارەکانم نەبێ.

ئایا هیچ جار ئارامت لێدەبڕێ و نائومێد دەبی لەوەی کە هیچ هیوای چاکبوونەوەت نیە؟

- هیوا بۆ چاکبوونەوە هەیە بەلام ورەم نزمە. بەرەنگاری ئەو نزمبوونەوەیە دەبمەوە بەلام واهەست دەکەم زۆربەی کاتەکان ئەو بەسەرمدا زاڵ دەبێ.

ئایا تۆ خەمباری؟

- من بەئازارەکانمەوە خەمبارم..

ئێش و ئازارەکان سێ ساڵ درێژەیان کێشا.. لەمل و دەست و باسکی لای راستە.. لەخەودا تێکدەچێ.. دەرمانی ئارامدەر، خەوهێنەر، هەموویان کاری تێناکەن.. هاوسەر و منداڵەکانیشی ئازار دەچێژن.. هەموو لێکۆڵینەوەکان بێ ئەنجامن. هیچ نەخۆشیەکی ئەندامی نیە. پزیشکەکانیش لەدۆزینەوەی هۆکارەکەی دەستەوەستان ماون. ئایا ئەوە بارێکی هەستکردنە؟ واتە بەتەنیا هەستێکە بەناو رێچکە دەمارەکاندا دەڕوا و لەلایەن سەنتەرە باڵاکانەوە هەستی پێدەکرێ.

ئەو نەخۆشە ئازار دەکێشێ چونکە تووشی تێکچوونێکی ویژدانی هاتووە. بەرکەوتنەکە لەویژدان دایە نەك لەجەستە و دەمارەکانی هەستکردن. ئەو تێکچوونەی ویژدانیش پێی دەگوترێ خەمۆکی. خەمۆکی ناوی نەخۆشیەکە. نەخۆشیەك کە هۆکار و نیشانەی خۆی هەیە. هۆکارەکانی کیمیاوین. کەمبوونەوەی (سیرۆتۆنین

و دۆپامین یان نۆرئەدرینالین) لەناو مێشکدا. خەمۆکی بەو دەرمانانەی کە ڕێژەی ئەو مادانە بۆ ئاستی سرووشتیان بەرز دەکەنەوە، نامێنێ. یان بەلێدانی کارەبا نامێنێ.

لەگرنگترین نیشانەکانی نەخۆشی خەمۆکی هەستکردنە بەخەم و پەژارە و نائومێدی و لەدەستدانی هەموو حەز و ئارەزوویێك و خۆشی نەدیتن لەهیچ شتێك با چەندیش ورووژێنەر بێ. خەو تێکدەچێ. لەدرەنگانی شەو واگادێ و هەست بەخەمێکی یەکجار زۆر دەکا. کەمێك لەکۆتایی ڕۆژ باشتر دەبێ. واتە خەمۆکی لەبەیانیان خراپترە. رقی لەخودی خۆی دەبێتەوە و هەست دەکا گوناهبار و تاوانبارە و مستەحەقی ئەو سزایەیە کە نەخۆشیەکەیەتی. وا هەست دەکا بێ بەها و هەژارە لەتوانا و هێزدا. هیچ مستەحەقی ئەو پێگەیە نیە کە پێی گەیشتووە. ژیان ڕەشە لەبەر چاوی. ژیان بێ مانایە. ژیان ئەوەندە نایێنێ بۆی بژی و لێرەدا بیرۆکەی خۆکوشتنی بۆ دێ.. خۆکوشتن بەدەستی خۆی وەکو هەڵبژاردە.

ئـا ئەمانـە نیـشانە دەروونیـەکانی خـەمۆکین. بـەڵام جـۆرێکی دیکـە لـەو نیـشانانە هـەن کـە پێیـان دەگـوترێ نیـشانەی فیزیۆلـۆجی، وەك: لەدەسـتدانی حەزچـوونە خواردن، کێش دابەزین، لەدەستدانی حەزی سێکسکردن، تێکچوونی خولی مانگانە لەژنان، ئازار و ئێش، ئازار لەهەر شـوێنێکی لـەش و نادیـارکراو و دەستنیـشان نـەکراو، ئازارێك نەدەتوانێ وەسفی بکا نەئاماژەش بۆ شوێنەکەی بکـا. یـان ئازارێـك کـە بەسـەری پەنجـەی دەتـوانێ شوێنەکەی دیاری بکا و بەوردی وەسفی بکا. چونکە ئێش و ئـازار یەکێکـە لەنیـشانە ناسـراوەکانی خـەمۆکی. هـیچ گرفتێك لەناسـینی ئـەو ئـازارەدا نیـە کـە هـی خەمۆکیـە چونکە نیشانەی دیکەی خـەمۆکی هەیـە. بـەڵام کێـشەکە لەوە دایە کاتێك کە ئێش و ئازارەکە وەکو تاکە نیشانەی خـەمۆکی دەردەکـەوێ، بـەبێ ئـەوەی نیـشانەی خـەم و پـەژارەی هـەبێ یـان نیـشانە فیزیۆلۆجیـەکانی دیکـەی هەبێ. گرفتەکە ئەوەیە کـە خەمۆکیەکـە دەمـامکی ئـازار دەپۆشێ. گرفتەکە لەوە دەبێ کە خەمۆکیەکـە بەهـەموو

گرفتەکانی لەشوێنێکی لاوازی جەستەدا کۆدەبێتەوە و لەدەستی هاوار دەکا. بەمەش دەستنیشانکردنی لەسەرەتادا ئەستەم دەبێ. هیچ ئاسان نیە بۆ پزیشکێك -وارِاهێنراوە کە نەخۆشیەکانی جەستە بدۆزێتەوە- دەستنیشانی خەمۆکیەك بکا تەنیا بەهەبوونی ئازار، بگرە ئەو ئازایەتیەشی نیە و ناشتوانێ بەنەخۆش بڵێ ئازارەکەی مانای ئەوەیە کە تووشی خەمۆکی بووە و جەستەی بێ خەوشە.

کەوابێ کێشەکە رەهەندی جۆراوجۆری هەیە. کێشەی پزیشکە، کێشەی نەخۆش و کێشەی کۆمەڵگایە.

نەخۆش دەچێتە لای پزیشکی هەناو کە پسپۆرە لەنەخۆشیە ئەندامیەکان. نەخۆش هیچ کێشەیەکی نیە ئازار نەبێ. سەدان هۆکاری هەیە و ئەوەی ژمارە سەد هەڵدەگرێ خەمۆکیە، واتە بارەکە دەروونیە. کەوابێ (٩٩) هۆکاری ئەندامی هەیە کە دەبێ لەنەبوونیان دڵنیابی بەتایبەتی ئەگەر نەخۆش هیچ نیشانەیەکی خەمۆکیی نەبێ. ئەو پزیشکە خۆیشی لەسەر ئەوە

رانەهێنراوە نیشانە دەروونیەکان و ئەوانەی کە روون و ئاسانن وەکو یەك بدۆزێتەوە. کەوابێ پێویست بەکۆمەڵە پشکنینێك دەکا: تیشکی ئاسایی و هی رەنگاورەنگ و بەکۆمپیوتەر و پشکنینی دیکەی تاقیگە.

لەناوەندی رێگا نەخۆش لەپزیشکەکەی نائومێد دەبێ یان لێی بێزار دەبێ یان ئەویش دەزانێ سەری سوڕماوە یان گومان لەزانینەکانی دەکا و بگرە رەنگە رقیشی لێی ببێتەوە.. بۆیە وازی لێدێنێ و دەچێتە لای یەکێکی دیکە و بەم شێوەیە سێیەم و چوارەمیش دەکا.. هەر پزیشکەو سەرلەنوێ دەست پێدەکا چونکە گومان لەو هاوکارانەی پێشتری پەیدا دەکا و پێی وایە هەڵەیان کردووە یان چاوپۆشیان نواندووە. تا نۆرەی ئەو پزیشکە دێ کە دەتوانێ بەیارمەتیدانی پزیشکەکانی پێشتر ئەو (٩٩) هۆکارە بەلاوە بنێ و هەر ئەوەندە دەمێنێ کە بەنەخۆشەکە رابگەیەنێ کە دۆزیەوە و ئەویش ئەوەیە کە هۆکاری ئازارەکانی خەمۆکیە و پێویستە سەردانی نۆرینگەی دەروونی بکا.

لێرەوە کێشە لەگەڵ نەخۆش دەست پێدەکا. تا چەند باوەڕ دەکا و لەسەر ئەو رایە قایل دەبێ؟ مافی خۆشیەتی و پاساویشی هەیە چونکە هیچ گرفتێکی دەروونیی نیە تەنیا ئازاری هەیە. ئەگەر هەر خەمێکیشی هەبێ ئەوا بەهۆی ئازارەکانیەتی.. بۆیە زۆرجار رەتی دەکاتەوە سەردانی نۆڕینگەی دەروونی بکا و جڤاکیش (کۆمەڵگا)، واتە خانەوادە و برادەرانی، لەو لایەنەوە هاوکاری دەبن. ئەوان بەو ئازارانەیەوە پێی قایلن و هاوسۆزیشی دەبن و لەگەڵیشی ئازاردەچێژن بەڵام وەکو خەمۆکی پێی قایل نین. زمانی جەستە وەردەگیرێ و دانی پێدادەنرێ. مافی هەموو کەسێکە کە ئازاری جەستە بچێژێ، بەڵام زمانی دەروون رەتدەکرێتەوە و تێبیناگەیشترێ، وەك ئەوەی بڵێی مافی ئەوەی نیە تووشی نەخۆشی دەروونی بێ و بڵێ خەمبارم، لەوانەشە هەر ئەوە یەکێك بێ لەهۆکارەکانی دەرکەوتنی خەمۆکیی دەمامکراو. خەمۆکیەك کە لەپشتەوەی جەستە گوزارشت لەخۆی دەکا.

ئەدی بۆ ئەو هەڵوێستە لەلایەن کۆمەڵگاوە؟

– لەوانەیە لەبەر ئەوەبێ کە خەڵك شارەزای ئازارەکانی جەستەن و دەیناسن و لەلایان ئاسانە لەگەڵ نەخۆشێکدا بژین کە ئازاری جەستەی هەیە، بەمەش وا لەنەخۆشی دەروونی دەکەن کە بەجەستە گوزارشت لەخۆی بکا.

– لەوانەیە نەخۆشی دەروونی ئەوانەی دەوروپشتی والێبکا کە هەست بەگوناهان بکەن و وابزانن ئەوانن کە بەرپرسن لەئازارچەشتنەکانی. هەرچی نەخۆشیەکانی جەستەیە ئەوا هۆکاری ئەندامیان هەیە.

لەبەر ئەوانە گەشتی نەخۆشی خەمۆکی دەمامککراو گەشتێکی درێژ و پڕماندووبوونە. گەشتێکە کۆتاییەکەی نادیارە. لەوانەیە چەندان مانگ یان ساڵ بخایەنێ. هیچیشی نیە ئازار نەبێ.

* * *

دەستنیشانکردنی خەمۆکیی دەمامککراو

بارێکی لەو شێوەیە زوڵمێکی ئاشکرایە کە لەنەخۆشی تووشبوو بەخەمۆکیی دەمامککراو دەکرێ. ئەو تووشی نەخۆشییەك هاتووە کە هۆکارەکانی ناسراون و چاکبوونەوەشی ئاسانە، بەڵام نیشانەکانی نەخۆشییەکە گوم دەبن، بۆیە دەستنیشانکردنی زەحمەت دەبێ، ئەوجا نەخۆش ئازاردەچێژێ بەبێ ئەوەی هۆکارێك بۆ ئەو ئازارکێشانەی بزانرێ.

بەڕاستیش دەستنیشانکردنی زەحمەتە بەڵام ئەستەمیش نیە. پێویست بەچاوێکی پشکێنەر و وردبین دەکا لەگەڵ هەستێکی زیرەك و هەشیار کە بتوانێ بچێتە ناو ناخی نەخۆش و بەریبکەوێ و هەستی پێبکا و بۆنی خەمۆکی لێ وەرگرێ.

دەستنیشانکردنی خەمۆکیی دەمامککراو پێویستی بەدەریاوانێك هەیە کە هونەری چوونە ژێر ئاو بزانێ، نەك

هـــەر وەكـــو ماســـیگرێكی ســـادە ســـواری بەلـــەمێكی چارۆكەداربێ و تۆڕەكەی باوێ و چاوەڕێ بێ ماسی خۆی باوێتە ناوێ بەبێ ئەوەی هیچ خۆی ماندوو بكا.

ئەوەی لەسەر بەلەمی چارۆكەدار دانیشێ تـەنیا رووی ئاوە شینە هێمنەكە دەبینێ و هەست بەو گەمانپێكردنەی ئاوەكە ناكا كەلەگەڵ بەلەمەكـە ئـەنجامی دەدا و ئـەویش لـەكاتی رۆیـشتنە لەسـەرخۆیەكەی وەلأمێكـی هێمنانـەی دەداتەوە. بەلأم ئەوەی دەچێتە ژێر ئاوەكەوە ئەوا وەكـو شێر بەناویدا تێدەپـەڕێ و دەیـبڕێ و چـاوە تیژەكانیـشی بـەرەو ئـەو شـتانە دەچـێ كـە بەدوایانـدا دەگـەڕێ. واتـە ئامانجێــك هەیــە و هــەر ئــەو چــاوە تیــژ و راهێنــراو و ئامادەیەیـە كـە بەئاسـانی شـتەكە دەبینــێ كـە بەدوایـدا دەگەڕێ.

ئەمـە مانـای ئەوەیـە كـە پزیـشك لەسـەرەتاوە دەبــێ هەشــیاری ئامانجەكــەی بــێ و بەشــێوەیەكی ئــەرێنی بجوولێتەوە بۆ بەدواداگـەڕانی خـەمۆكی لـەو نەخۆشـیەی كە ئازارێكی ڤەكێشی هەیە و هیچ نیشانەیەك، با سادەش

بێ، نەپەڕێنێ کە دەستنیشانکردنەکەی پێ نیشان دەدا وەك:

– ئەو ئازارانەی کە بەیانیان زۆرتر دەبن و کەمێك لەئێواران هێور دەبنەوە.

– شێوەی دەموچاو کە مەرج نیە نیشانەی خەمی لێ بتکێ، بەلاّم ئەوەندە بەسە کە نیشانەی بەختیاریی پێوە نابینرێ.

– ئەو دەنگەی کە هیچ پەرۆشیەکی تێدا نیە و لەسەر یەك رێچکە دەڕوا.

– ئەو چاوانەی کە مەرج نیە کزبن یان کوژابنەوە و خەمباربن، بەلاّم ئەوەندە بەسە کە هیچ بریقەیەکی بەمانایان پێوە نابینرێ.

– جولانەوەی جەستە لەکاتی رۆیشتن یان قسەکردن یان کارکردن کە مەرج نیە بەخەمان قورس بن و بەهۆی بێزاری خاوببنەوە، بەلاّم ئەوەندە بەسە کە چوست و چالاك نین.

- ناوەرۆکی گوفتارەکانی کە مەرج نیە رەشبین بن، بەڵام ئەوەندە بەسە کە هیچ گیانێکی گەشبینیان پێوە دیار نیە.

- لەوانەیە پێبکەنێ و بگرژێتەوە بەڵام بەتێبینیکردنێکی ورد دەردەکەوێ کە ئەو زەردەخەنەیەی هەر زوو و بەخێرایی و کتوپڕ لەناو دەچێ.

- لەوانەیە بەدەنگ پێبکەنێ بەڵام گوێی شارەزا و راهاتوو و هەستیار دەزانێ کە دەنگی پێکەنینەکەی لەقورگەوە هەڵدەقوڵێ نەك لەژوورەوە لەناوچەی دڵ. بەزمانێکی سادە پێی دەڵێن پێکەنینێکی بێ گیانە.

- ئەوەی کە چاو بکاتەوە و گوێیەکانی بۆ هەڵخا دەزانێ ئەوە لەبەرامبەر ئەکتەرێکە. ئەکتەرێك پێدەکەنێ و دەجولێتەوە بەڵام بەبێ ئەوەی هەستێکی راستەقینە لەناخەوە بیجولێنێ.

- سۆزی بەرامبەر ئەوانەی لەدەوروپشتینە لەوانەیە بگۆڕێ کە بەخۆیشی پێی نازانێ، تەنیا ئەوکاتە نەبێ کە

پرسیارێکی بەو مانایەی لێدەکرێ و جەخت لەوەلامدانەوەیەکی ورد دەکرێ. ئەوجا بیردەکاتەوەو پاشان دەڵێ: راستە سۆزم بەرامبەر... بەو شێوەیە.. کەمێك ساردبۆتەوە. بەڵام بەخێرایی بەخۆیدا دەچێتەوە و دەڵێ: ئەوجا ئەمە شتێکی سرووشتی و ئاساییە.

– ئەگەر هەمیشە پۆشتە و پەرداخ بێ، ئەوا ئاستی یەك دوو پلە دادەبەزێ و لەوانەیە ئەوەش بۆ ئازارەکانی بگەڕێنێتەوە.

– ئەگەر بایەخ بەسیاسەت یان هونەر یان وەرزش بدا، ئەوا بایەخدانەکانی ناوەستن بەڵام پلەی گەرموگوڕیان یەك دوو پلە دێتە خوارێ.

– فرمانە بایۆلۆجیەکانی کە گوزارشت لە حەز و غەریزە سەرەتاییەکان دەکەن وەکو خواردن و سێکس هیچ گۆڕانێکی پێچەوانەیان بەسەردا نایێ، بەڵام کاریگەریان تێدەکەوێ بەشێوەیەکی کەم. ئەگەر گۆڕانی گەورەشیان بەسەردا بێ ئەوا بەو ئازارانەی لێك دەدرێنەوە کە نایەڵن چێژ لەهیچ شتێکی ژیان وەرگرێ.

- هەر نیشانەیەکی دیکە دەرکەوێ ئەوا بۆ ئازارەکانی دەگەڕێنێتەوە بەلاّم هەرگیز بۆ خەمۆکیەکانی ناگەڕێنێتەوە.

- ئەو نەخۆشانە لەکۆتاییدا بەچارەکردنی دەروونی قایل دەبن چونکە هیچ ڕێگەیەکی دیکەیان لەبەر دەمدا نامێنێ. ئەوەیان وێستگەی کۆتاییە. وە پێش ئەوەش بەزۆری لەسەردانی پیاوچاك و مەلا و دوعاگۆ و فالّچیان گەڕاونەتەوە بەبێ هیچ سوودێك. بۆیە ئەوانە بەناچاری بەنیوە بیرۆکەی چارەسەری دەروونی رازی دەبن.

- چارەکردن بەڕێگەی دژەخەمۆکیەکانی کە هاوسەنگی دەگێڕنەوە بۆ هۆرمۆنەکانی دەمار لەماوەی یەك مانگ لەبەکارهێنانی. ئەگەر خەمۆکیەکە نەما ئەوا ئازارەکانیش نامێنن و ئەگەر جارێکی دیکە بۆی گەڕایەوە ئەوا ئازارەکانیشی بۆ دەگەڕێتەوە.

- هەر دژەخەمۆکیەکانیشە کە ئازارەکان چاك دەکاتەوە.

- چۆن؟

ئەو رێبازانەی کە دابەزیون و هەستکردن بەئازاریان تێدایە ئەوانە (سیرۆتۆنۆجێنیك)ن و هەندێك جۆرە خەمۆکیش بەهۆی کەمبوونەوەی ئەو (سیرۆتۆنین)ەوە روودەدا. ئایا کاتێك کە (سیرۆتۆنین) کەم دەبێ خەمۆکی روودەدا و ئازار پەیدا دەبێ، بۆیە کە دژەخەمۆکیەکان رێژەی (سیرۆتۆنین) بەرز دەکەنەوە ئەوا گارانتی ئەوە دەدەن کە ئازارەکان نەهێڵن لەگەڵ باشبوونی گوڕاح و بەمجۆرە بەیەکجاری دەمامکی ئازارەکان دەکەوێ.

بۆیە لەو قۆناغەدا گرنگە لەلامان جەخت لەسەر پەیوەندی نێوان کەمبوونەوەی (سیرۆتۆنین) و هەستکردن بەئازار و روودانی خەمۆکی بکەینەوە. دیسان لەلامان گرنگە جەخت لەسەر رۆڵی دژەخەمۆکیەکان بکەینەوە بەتایبەتی وەکو ئازاربڕ لەگەڵ ئەو رۆڵەی کە هەیانە وەکو دژەخەمۆکی. ئەوانە دژی ئەو کورژبوونانەشن کە تووشی هەناو دەبن بۆیە لەکۆتاییدا ئەوانە هێورکەرەوەن.

بەکورتی دژەخەمۆکیەکان چوار فرمانیان هەیە:

ا- ئازاربڕ.

ب- دژەکورژبوون.

ج- هێورکەرەوە.

د- دژە خەمۆکی.

ئەگەر دژەخەمۆکیەکان سەرنەکەوتن ئەوا پەنا دەبەینە بەر چارەسەری بەکارەبا کە چارەکردنێکی کاریگەرە و هیچ زیان و کاری لاوەکیی نیە. نەخۆشانی خەمۆکی چارەسەری بەکارەبایان پێ باشترە لەهی دەرمان چونکە خێرایە و گەرەنتی هەیە.

بەناوبانگترین ئەو ئازارەی لەگەڵ خەمۆکیدا دەبێ ئازاری دامەنی ئافرەتە و توندتربوونی ئازارەکانی خولی مانگانەیە پێش حەفتەیەك یان لەکاتی خولەکەدا. دەستنیشانکردنی بەهەڵە لەوانەیە ببێتە هۆی هەڵگرتنی منداڵدان بەنەشتەرگەری یان لابردنی ریخۆڵەکوێرە یان هەر بەشێکی دیکەی جەستە کە بتوانرێ لابرێ بەهۆی گومانی ئەوەی کە هۆکاری ئەو ئازارانەیە.

بەزۆری وەسفکردنی ئێش و ئازارەکان روون نیە بەلآم بەناوبانگترین وەسف بۆ ئێشی خەمۆکی ئەوەیە کە وەکو چەقۆ یان ئاگر وایە.

ئازارەکانی دەموچاو لەناو ژناندا باوە، ئەوانەی کە تووشی خەمۆکیی تەمەنی وەستانی خول دەبن (تەمەنی نائومێدی) کە توندترین و بەسۆترین ئازارێکە کە زانستی پزیشکی هۆکارێکی ئەندامی بۆ ناناسێ. ئێستا بڕوا وایە کە لەهەندێك باری خەمۆکیدا روودەدا وەکو نیشانەیەك یان تاکە نیشانەیەك لەبارەکانی خەمۆکیی دەمامککراو. بەلآم ئازار لەنەخۆشی خەمۆکی بەهەر شێوەیەك دەردەکەوێ و لەهەر شوێنێکی جەستە دەبێ. بۆ مانگ و سالآن بەردەوام دەبێ و ئازارەکە سەراو دەکەوێ و خەمۆکیەکە دەکەوێتە بنەوەی دەریا، ئەوکاتە پێویست بە مەلەوانێکی ژێرئاو دەکا کە بەدوای گەنجینە ونبووەکەدا بگەڕێ.

ئازاری دەروون و خەمۆکی

ئەگـەر خـەمۆکی دەبێتـە ئـازاری جەسـتەیی ئـەوا ئازارەکانی لەجۆرێکی دیکەیە کە شوێنەکەی دیـار نیـە — وەسـفکردنی زەحمەتـە— و بـەئازارە دەروونیـەکان دەناسـرێ. زانیاریـە پزیـشکیەکانمان لەسـەر ئـەو جـۆرە ئازارانـە سەرچـاوەکەی نەخۆشـەکەیە. واتـە زانـستە پزیـشکیەکان نـەیانتوانیوە بـەدوای رێـچکەی ئـازارە دەروونیەکاندا برۆن وەکو ئەو بەدواداچوونەی بۆ رێچکەی ئـازارە جەسـتەییەکانی کـردووە. دەزانـین کـە کۆتـایی دەمارەکـان لەپێـستدا هەیـە و ئەندامۆچـکەی تایبـەتیش هـەن بـۆ وەرگرتنـی هەشـیارکەرەوە و کارتێکـەرەکان لەماسـوولکە و ژێ و جومگـە و ئێـسکەکاندا. ئەوانـە هەستکردن بەئێشوئازار بەناو ئەو رێچکانەی هەسـتکردنی نـاو موخەپەتـەوە بـۆ بەشـی بنـەوەی مێـشك (تـالاموس) دەگوازنەوە.

نەخۆش جەخت دەکاتەوە کە ئازارە دەروونیەکە ئازارێکی راستەقینەیە. واتە ئەو وشەی (ئازار) وەرناگرێ بۆ ئەوەی وەسفی بارێکی دەروونی دیاریکراو بکا بەڵکو ئەمە ئازارێکە زۆر بەو ئازارە دەچێ کە لەوانەیە لەسەر رووی پێستی هەستی پێبکا.

ئایا ئەو ئازارەش بەهۆی کەمی سیرۆتۆنینەوە روو دەدا؟

ئایا دەروونیش کۆتایی دەمار یان وەرگری هەستی هەیە کە لەناو شوێنی دیاریکراوی جەستەدا پەرت بووبن و ئەو ئازارانە هەست پێبکەن و ئێمە پێیان نەزانین؟

ئەدی ئەو ورووژێنەرە چیە کە ئەو کۆتایی و وەرگرانە هەشیار دەکاتەوە و دەیان ورووژێنێ؟

ئایا بێزاری زۆر توند کاریگەریەکی سووتێنەری هەیە؟ ئایا خەمی زۆر توند ئاگر لەو کۆتاییانە بەردەدا؟ ئایا نائومێدیەکی زۆر دەبێتە هۆی ئاژنینی ئەو کۆتاییانە؟ ئەدی ورووژێنەرەکە چیە..؟

ئایا هەستکردنی خەمۆکیەکە کاتێك کە توند و چڕ دەبێتەوە، واتە لەقۆناغێکی دیاریکراوی هەستکردن بەنائومێدی و پەشێوی و خەم و پەژارەیە کە ئەو ئازارە دەروونیانە سەرهەڵدەدەن؟

ئەو نەخۆشەی هەست بەئازارە دەروونیەکان دەکا رەفتاری وەکو رەفتاری ئەو نەخۆشەیە کە ئازاری جەستەیی هەیە. هەردووکیان هەست بەنائارامی و گرژی و بێتوانایی دەکەن بۆ جێگیربوون و گەڕان بەبێ ئامانج لەشتێك کە ئەو ئازارانەیان لێ سووك بکەن و هەندێك جاریش هاوار و پەنابردنەبەر کەسانی دیکە.

بەڵام ئەو نەخۆشەی ئازاری دەروونی دەچێژێ کارەساتەکەی گەورەترە. لەکاتێکدا نەخۆشی کە ئازاری جەستەیی هەبێ دەتوانێ ئاماژە بۆ شوێنی ئێشەکەی بکا، بەڵام نەخۆشی ئازاری دەروونی هیچ شوێنێکی نیە ئاماژەی پێبکا بۆیە لەباشترین باردا ئاماژە بۆ ئاسمان دەکا..!

* * *

بەشی سێیەم

بارە تایبەتیەکان

١- خەمۆكی و خۆشەویستی

كەسی خەمۆك هەستێكی ناسكی هەیە.. بەئاسانی برینداردەكرێ.. بەتوندی هەست بەئازاران دەكا.. خەم لێكی دەپچڕێنێ.. ویژدانی ئازاری دەدا.. وا هەست دەكا هەڵەی كردووە و گوناهبارە لەبەرامبەر خەڵكانی دیكە.. خۆی تاوانبار دەكا و كەسانی دیكە بێتاوان.. لەناخی خۆیدا شەڕ دەبینێ و كەسانی دیكە بەقوربانیەكانی دەستی خۆی دەبینێ.. هەست بەبێتوانایی و بێهێزی و لاوازی و بێدەرەتانی و دۆڕان و سەرشۆڕی و شەرمەزاری دەكا.. هیوا دەخوازێ بمرێ و لەوانەیە خۆی هەوڵی بۆ بدا و بەدەستی خۆی كۆتایی بەژیانی بێنێ. بەمەش دەگاتە بەرزترین لوتكەی چیای خەمەكانی و لەوێوە خۆی فڕێ دەداتە خوارێ بۆ ئەوەی لەو ئازارچێشتنەی رزگاری بێ.

خەمۆكی نەخۆشیەكە تووشی ویژدان دێ و هەست و نەستەكان تێكوپێك دەدا و دەیان شێوێنێ. لەسەرتادا مرۆڤی خەمۆك وادەست دەكا هەست و نەستەكانی سڕبوونە وەك ئەوەی شتێكیان تێدا لەكاركەوتبێ. لەوەرگرتن و ناردن وەستاون. نەخۆش سەری لێ سوڕدەمێنێ و بێزار دەبێ و هەست بەئازاران دەكا. ئازاركێشانی بۆ ئەوەیە هەتا هەست و نەستان نەكا. ئەمەش شتێكی سەرسوڕمێنەرە كە مرۆڤ ئازاران بكێشێ تەنیا بۆ ئەوەی هەستی نەمێنێ. كەوابێ دەبێ كوێی بێشێ؟ ئەدی ئەو ئازارە سەرچاوەكەی ویژدانێكی زیندوو نیە؟ بەڵێ، ئەو مرۆڤە ویژدانێكی هەیە نەمردووە بەڵكو لەبارێكی سڕبوون دایە، واتە لەبارێكی وەستانی كاتی دایە و مرۆڤێكی چاوساغە، واتە دەتوانێ بەئاشكرا هەست بەو لەكاركەوتنە كاتیەی بكا كە تووشی ویژانەكەی هاتووە.. لەمەشەوە دەزانێ تووشی چ كارەساتێك هاتووە، ئەویش ئازاری لەدەستدانە.. ئازاری كەسێكە كە شتێكی گرانبەهای لەدەستداوە. ئازاركێشانێكە لەپێناو

خۆیدایە. ئەوەی کە گومانی تێدا نیە ئەوەیە کە بەشێك لەویـژدانی مـاوە و دەتـوانێ ئـازار بکێشێ. بەشێك کـە توانای هەستکردنی هەیـە بەکارەسـاتەکەی. بەشێك کـە دەتـوانێ هەسـت بـە لەکارکـەوتن و وەسـتانی بەشـەکانی دیکـە بکـا. هـەر لێرەشـە کـە لـەخۆی نائومێـد دەبـێ و دەیلاوێنێتەوە و هەست بەبـەزەیی پێداهاتن دەکا وەکو یەکێکی سەری لێ سـوڕمابێ لـەو جیهانـەی دەوروپـشتی. وەکـو بێگانەیـەك.. لایدەیـەك.. کـە یەکـەمجاری بـێ ئـەو جیهانە ببینێ. وامەست دەکا خەون دەبینـێ. پەیوەنـدی راسـتەوخۆی لەگـەڵ ئـەو جیهانـە دەبـڕێ. نـاتوانێ هـیچ شتێکی لێ بەدەستەوە بگرێ بۆ ئەوەی لەبوونی دڵنیا بێ. ئەگەر گرتیشی ئەوا نایگرێ، واتـە هەسـتی پێناکـا. ئەمـە ماوەیەکی درێژە کە لەهەموو شـتێکی جـودا دەکاتـەوە و دەپرسێ: ئەرێ ئەمە چیە؟ ئەوە کێیە؟ لەوانەیە لـەخۆی بپرسـێ و واقـی وڕبمێنـێ.. مـن کـێم؟ مـن چـیم؟ ئـەدی پەیوەندیم بەو جیهانەوە چیە؟ هەست بەرەقبوونێك دەکا لەسۆزەکانی بەرامبەر ئەو جیهانەی دەوروپشتی. بـارێکی

بێلایەنیە. نە رق لێبوونەوەی تێدایە نە خۆشەویستی. بەهەمان شێوە بەرامبەر بەخۆیشی وامەست دەکا. ئەو جۆرە هەستکردنەشی ئازار و بێزاری لەگەڵدایە. هەستێکی پڕ لەئازار کە بێزاری و بێزلێبوونەوە دەورووژێنێ و هەندێك جاریش حەز دەکا بمرێ. ئەو جودابوونەوە و واقورمانەی مرۆۋ بەرامبەر جیهانەکەی دەوروپشتی پێی دەگوترێ تێکچوونی واقیع Derealization و دابڕان لەخۆی و واقورمانیشی پێی دەگوترێ تێکچوونی خود یان کەسایەتی depersonalization.

ئەو دووانەش لەنیشانەکانی خەمۆکین. لەوانەیە ئەو نیشانانە لەنەخۆشی دیکەش بدۆزرێنەوە وەکو دڵەڕاوکێی توند و هەڵوێستی زۆرتیژ کە مرۆۋ تووشیان دێ لەکاتی کارەسات و تەنگانەدا. لەهەندێك باری شیزۆفرێنیا و هەندێك لەبەرکەوتنی سەنتەرەکانی مێشکیش دا بەتایبەتی ئەوانەی دەبنە هۆی پەرکەم (خووداری).

* * *

٢- لەدەستدانی هاوبەشی ژیان

یەکێك لەتیۆریە گرنگەکانی کە روودانی نەخۆشیی خەمۆکی لێك دەداتەوە دەڵێ مرۆڤ کاتێك خەمۆك دەبێ کە خۆشەویستەکەی لەدەست دەدا. وادیارە لەدەستدانی خۆشەویست گەورەترین کارەساتە لەژیانی مرۆڤدا. لەژیانی هەموو کەسێکدا بابەتێکی سەرەکی بۆ خۆشەویستی هەیە کە مانەوەی دەروونی دەپارێزێ، وەکو گیان وایە بۆ جەستە. لەدەستدانی گیان دەبێتە هۆی مردنی جەستە و لەدەستدانی بابەتی خۆشەویستیش دەبێتە هۆی مردنی دەروون. ژیانی مرۆڤ لەدەورەی بابەتی خۆشەویستیدا دەخولێتەوە چونکە ئەمە هەستە و ناوەندە و تەوەرە بۆی.

ئەو توێژینەوە زانستیانەی کە لەسەر خەمۆکی کراون دەیسەلمێنن کە ئەو مرۆڤەی یەکێك لەباوانی لەدەست دەدا لەپێش تەمەنی دوازدە ساڵیدا، ئەوە پتر لەهیدیکە

دەبێتــــە ئامــــانج بــــۆ تووشــــبوون بەخــــەمۆکی دوای گەوەربوونی.

توێژینەوە میسریەکان سەلماندوویانە کە لەدەستدانی باوک کاریگەریی زۆرتـرە. لـەجیهانی رۆژاوادا لەدەستدانی دایك دەبووە هۆی خـەمۆکی. بـەلأم ئەگـەر مرۆڤێـك دوای تەمەنێکی درێژ لەهاوکاریکردن هاوبەشی ژیانی لەدەستدا، ئەوا تووشی خەمان دێ. ئەو خەمەشی زۆر تونـد دەبـێ و دوور نیە لەماوەی شەش مانگـان کۆتـایی بـەژیانی بێنــێ. ئەگــەری تووشــبوونی بەنەخۆشــیە ئەندامیــەکانیش دووئەوەندە دەبێ. بەزۆری تووشی نەخۆشیەك دەبێ کـە زۆر لـەو نەخۆشـیە دەچـێ کـە هاوبەشـەکەی ژیـانی پـێ لەدەست داوە.

ئەو پێکەوە گرێدانە گیانیەی کـە لـەدوای ئـەو تەمەنـە درێژەوە پـەیـدا دەبـێ وا دەکـا زۆر زەحمـەت بـێ و بگـرە ئەستەم بـێ یـەکێکیان لەویدیکـە جودا بکەیـەوە. ئەگـەر گیـانی یـەکێکیان بـۆ لای خـودا بەرزکرایـەوە ئـەوا گیـانی ئەویدیکەش حەز دەکا دەمودەست بیگـاتێ. بۆیـە مـرۆڤ

دوای کۆچی دوایی هاوبەشەکەی ژیانی لەڕووی واتاییەوە دەمرێ و ژیان هەموو ماناکانی لەدەست دەدا. مردنی واتایی پێش مردنی جەستەیی دێ و مردنی واتاییش مانای وایە تێکەڵبوون لەگەڵ ژیان نامێنێ. هەست و بیرکردنەوەکان دەوەستن. وازلەدنیاهێنانێکی تەواوە. هەست بەهیچ حەز و ئارەزوو و چێژوەرگرتن و مکوڕی ناکا بەرامبەر ژیان. هەموو شتێکی دەوروپشتی کاڵ و بێ تاموبۆنن. کات دەوەستێ. گەردوون بەرەو نەمانە پاش ئەوەی هەموو شتێك دەمرێ. دوایین شتێکی کە لەلای ئەو دەمرێ جەستەیە پاش ئەوەی هەموو پاساوێك بۆ مانەوە و بەردەوامبوونی نامێنێ.

* * *

٢- خەمۆكی منداڵان

منـدالْ كـە یـەكێك لـەباوانی لەبـەر چاوی گـوم دەبـێ تووشــــی نائـــارامیی جودابوونــــەوە دەبـــێ. ئەگـــەر یەكێكیانیشی لەدەست دا ئـەوا تووشـی خـەمۆكی دەبێ. منــداڵیش وەكـو گـەوران تووشــی خـەم و پـەژارە دێ. گۆشەگیر دەبێ و دەگریێ. حەزی ناچێتە خواردن. كێشی دادەبەزێ. لەوانەیە بەڕاشكاوی بڵـێ دەمـەوێ لـەو ژیانـە رزگارم بێ. لەوانەیە هەوڵی خۆكوشتن بدا. ئێستا رێژەی خۆكوشتن لەجیهاندا لەناو منداڵان لەزۆربووندایە.

هـیچ شـتێك منـدالْ لەچـاڵی خـەمۆكی و مەترسـی خۆكوشـتن رزگـار ناكـا خۆشەویستی و بایەخـدان نـەبێ. مندالْ زۆر هەستیارن بـۆ هـەر هەڵوێست و سـۆزێكی كـە گـەوران دەریـدەبڕن بەرامبـەریان. منـدالْ ئـامێری راداری تایبەتیان هەیە بۆ دۆزینەوەی هەست و پشكنینی.

نەبوونی خۆشەویستی و بەلاوەنان و پشتگوێ خستن و بەتوندی رەفتارکردن کار لەگەشەسەندنی منداڵ دەکا چونکە هۆرمۆنەکانی گەشەسەندنی رادەگرێ و کورتە بالآ دەردەچێ. دەستنیشانکردنێك لەپزیشکیدا هەیە لەژێر ناونیشانی کورتەبالآی سۆزداری Emotional dwarf ئەوەش بەئاشکرا ئەو پەیوەندیە روون دەکاتەوە کە لەنێوان خۆشەویستی و فیزیۆلۆجیای جەستەدا هەیە. گەشەسەندنی جەستە و هێز و جوانی و چوستیی بەتەنیا ناوەستێتە سەر خواردنی ئاسایی بەڵکو پشت بەخواردنی سۆزیش دەبەستێ. واتە لەسەر ئەو خۆشەویستیەی کە مرۆڤ لەلایەن کەسانی دیکەوە پێی دەدرێ و تێربوون و هاوسەنگیەکی بایۆلۆجیانەی بۆ بەجێ دەگەیەنێ و لەهەمان کاتدا هاوسەنگیی دەروونیش.

مانیا (هەوەس)

Mania and Hypomania:

ئەو نەخۆشیە بەتەواوی پێچەوانەی خەمۆکیە. لەسەر شێوەی زەوقێکی زۆر دەردەکەوێ کە پاساوی بۆ نیە. چالاکی و جووڵە و چوستی و بیرۆکەی یەك لەدوای یەك و پرۆژەی ئەفسانەیی و خەوزڕانی بەردەوام و دەست بلاویەکی زۆری پێوە دەبینرێ. نەخۆش کۆنترۆڵی سەر رەفتارەکانی لەدەست دەدا و بەرەو پەیوەندیی سۆزداری و سێکسی جۆراوجۆر و یەك لەدوای یەکدا دەڕوا بەبێ بەربەست و بەبێ گوێدانە نەریت و ئاین. لەوەشەوە کێشەی کۆمەلآیەتی ترسناك پەیدا دەبن بەتایبەتیش ئەگەر نەخۆشەکە کچ بێ یان ژن چونکە خانەوادەکەی تووشی شەرمەزاریەکی زۆر دەکا بەتایبەتی لەجڤاکە پارێزگارەکاندا.

لەکاتێکدا کە لەخەمۆکیدا سۆزەکان تووشی سڕبوون و وەستان دێن و نەخۆش حەزە سێکسیەکانی بەتەواوی لەدەست دەدا، نەخۆشی مانیا ئەو هەستانەی دووچەندانە دەبن. ئەمە روونی دەکاتەوە کە سۆز و حەزەکان لەلایەن مادەی کیمیاوی دیاریکراوەوە کۆنترۆڵ دەکرێن کە پێی دەگوترێ کیمیای خۆشەویستی. ترشە ئەمینیەکانیش Biogenic Amines رۆڵێکی بنەڕەتی دەگێڕن، کاتێك کە مرۆڤ لەبارێکی خۆشەویستیی تیژدا دەبێ بەجۆرێك کە حەزەکانی سەرکێش و کاڵتەکانی توند و هەستەکانی گڕگرتوو دەبن، ئەوا مادەیەکی دیاریکراو لەلای ئەو کەسە بەرزدەبێتەوە کە پێی دەگوترێ "دای مەسیل ئەمین Dimethyl Amine".

بەلاّم دوای سالاّنێك لەخۆشەویستی و دابەزینی پلەی گەرمیەکەی ئەوا ئەو مادەی (دایمەسیل ئەمین)ەش دادەبەزێ و مادەیەکی دیکە بەرزدەبێتەوە ناوی "ئیندۆرفین Endorphine"ە. ئەمە مادەی بەختیاری و دڵنیایی و هێمنی دەروونی و جێگیریە.

لەمەوە دەتوانین بێنینە پێش چاوی خۆمان کە کەمبوونی ترشە ئەمینیەکان وەکو لەخەمۆکیدا خاوی سۆز و کوژانەوەی لەگەڵدایە، بەلاّم زۆرتربوونی ئەو مادانە وەکو لە نەخۆشی مانیادا روودەدا ئەوا چوستی و شالاّوی سۆزی لەگەڵدا دەبێ. لێرەوە ئاشکرایە کە سۆزی پڕخرۆش ورووژانی سێکسی لەگەڵدا دەبێ، ئەوەش مانای وایە کە سۆز و سێکس بەیەکەوە بەستراونەتەوە یان ئەوەتا سێکس گوزارشتە لەسۆز و یەکێکە لەدیاردەکانی.

کەوابێ سێکس وەکو فرچکێکی (غریزە) هەستکردن جودانیە لەلای گیاندار و مرۆڤیش، ئەگەر سیستەمی سۆز لەلای وەستابێ وەکو لەباری کەسایەتی سایکۆپاسی و لەباری نەخۆشی شیزۆفرینیادا هەیە، ئەوا مرۆڤ دەگۆڕێ بۆ بوونەوەرێکی نیمچە کێوی و ئابڕووان دەبا و گێچەلاّن دەکا و دەستدرێژی ئەنجام دەدا بەبێ ئەوەی ویژدانی بجووڵێ یان دڵی لێبدا.

لــــەباری ئاســـــاییدا فیزیۆلۆجیـــای خۆشەویـــستی بەفیزیۆلۆجیای سێکسەوە بەندە یان هەردووکیان یەک شتن. هەرچی لەبارە نەخۆشیەکاندایە ئەوا لێی جودایە.

* * *

ناوەرۆك